

# NUORTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET JA LIIKUNTA-ASENTEET

Kysely Lahden Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Opinnäytetyö  
Kevät 2013  
Niina Heikkinen  
Kati Häkkänen

Hoitotyön opinnäytetyö, 56 sivua, 7 liitesivua

Kevät 2013

## TIIVISTELMÄ

---

Liikunnalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia ja jo lapsuudessa aloitettu liikunta luo perustan terveemmälle aikuisiälle. Liikunta vaikuttaa ihmiseen psyykkisellä, fyysisellä ja kognitiivisella tasolla ja näinollen edistää yksilön hyvinvointia. Liikunta yhdistettynä terveellisiin elämäntapoihin ennaltaehkäisee tehokkaasti sydän- ja verisuonisairauksia, 2-tyypin diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia, jotka ovat tänä päivänä yhä nuorempien ongelma.

Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa onnistuneesti ajankohtaista aihetta käsittelevä tutkimus. Tutkimukseemme liittyvä aineistonkeruu toteutettiin strukturoidulla kyselylomakkeella lokakuussa 2012 Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisilta. Työn tarkoituksena oli tuottaa Lahden Salpausselän peruskoulun henkilökunnalle, kehitysehdotuksia ja –ideoita nuorten vapaa-ajan liikuntatottumusten ja liikunta-asenteiden kehittämiseen sekä koulun terveystiedon ja liikunnan tuntien laadun parantamiseen.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena Lahden seudun nuorten vapaa-ajan liikuntatottumuksista ja liikunta-asenteista. Työn tavoitteena oli saada ajankohtaista tietoa Lahden seudun nuorten vapaa-ajan liikuntatottumuksista ja liikunta-asenteista. Tavoitteena oli saada selville mahdollisia liikuntatottumuksiin ja liikunta-asenteisiin liittyviä eroavaisuuksia normaaliluokkien ja liikuntaluokkien välillä. Tämän lisäksi vertailimme omia tuloksiamme Kansallisen Liikuntatutkimuksen tutkimustuloksiin.

Tutkimustulosten mukaan kohdejoukon asenteet liikuntaa ja urheilua kohtaan ovat myönteiset. Tutkimustuloksista on nähtävissä, että liikuntaluokilla opiskelevat nuoret ovat motivoituneempia harrastamaan liikuntaa tai urheilua useammin kuin normaaliluokilla opiskelevat nuoret. Liikuntaluokilla opiskelevien nuorten vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastaminen on selvästi urheiluseurakeskeisempää kuin normaaliluokilla opiskelevien nuorten vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastaminen. Kansallisen Liikuntatutkimuksen tuloksiin verrattuna Salpausselän peruskoulun kohdejoukon tutkimustulokset ovat samansuuntaiset.

Avainsanat: nuoruusikä, liikunta, vapaa-aika, vapaa-ajan liikuntatottumukset, asenteet, liikunta-asenteet, tottumukset, liikkumattomuus, elämäntavat.

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing

HEIKKINEN, NIINA & HÄKKÄNEN, KATI:

The exercise habits and exercise attitudes of adolescents

Bachelor's Thesis in Nursing, 56 pages, 7 appendices

Spring 2013

## ABSTRACT

---

The physical education has many effects which promote health and already the physical exercise that has been begun in a childhood creates the foundation for the healthier adulthood. The physical education affects a human being at psychic, physical and cognitive level and thus promotes the welfare of the individual. The physical education prevents cardiovascular diseases, the diabetes of type 2 and locomotor systems diseases which are a problem still of the younger today effectively connected to healthy ways of life.

Bachelor's thesis goal was to design and implement a successful topical subject on a quantitative study. The material was collected through with a structured questionnaire in October 2012 Salpausselkä's school 8-graders. The aim of this thesis was to provide suggestions for the comprehensive school of Salpausselkä Lahti staff, which lead them to contribute to adolescents healthy lifestyle choices, and to inspire young people to pair of leisure exercise.

This Bachelor's Thesis was carried out as a quantitative study on the exercise habits and exercise attitudes of the leisure of the adolescents of the region of Lahti. The objective of the work was to get current information about the exercise habits and exercise attitudes of the leisure of the adolescents. The objective was to find out differences between the normal classes and the exercise classes of leisure exercise habits and exercise attitudes. In addition to this, we compared our own results also with the results of Kansallinen Liikuntatutkimus research.

The results of this thesis tell that the attitudes of the target group towards exercise and sports are positive. One can see from our research results that the young people who study on the exercise classes are more become motivated to take an interest in exercise or sports more often than the young people who study on the normal classes. The taking an interest in the exercise or sports of the leisure of the adolescents who study on the exercise classes concentrates on the taking an interest in the sports club distinctly more like taking an interest in the physical exercise or sports of the leisure of the adolescents who study on the normal classes. The research results of the target group are parallel to the results of Kansallinen Liikuntatutkimus compared with a general level.

Key words: adolescence, exercise, leisure, leisure exercise habits, attitudes, habits, immobility, life styles.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	3
2.1	Aiheen valinta ja rajaus	3
2.2	Tutkimuskysymykset	4
3	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	5
3.1	Murrosikä kehitysvaiheena	5
3.2	Nuoren käytökseen ja asenteisiin vaikuttavat ulkopuoliset tekijät	7
3.3	Nuoret ja päihteet	8
3.4	Vanhempien merkitys nuoren elämässä	9
3.5	Nuoret ja mediaviihdykkeet	10
4	NUORET JA LIIKUNTA	13
4.1	Nuorten liikuntasuosituks	14
4.2	Nuorten liikuntatottumukset	15
4.3	Asenteet ja nuorten liikunta-asenteet	16
5	LIKKUMATTOMUUDEN AIHEUTTAMAT MAHDOLLISET HAITAT TERVEYDELLE	18
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	21
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA ETENEMINEN	23
7.1	Kohderyhmä	24
7.2	Aineiston keruu ja analysointi	24
8	TUTKIMUSTULOKSET	26
8.1	Vapaa-ajan liikuntatottumukset normaaliluokilla ja liikuntaluokilla opiskelevilla nuorilla	28
8.2	Vapaa-ajan liikunta-asenteet normaaliluokilla ja liikuntaluokilla opiskelevilla nuorilla	32
8.3	Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisten nuorten tyytyväisyys terveystieteiden ja koululiikuntaan	38
9	TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU	44
9.1	Tulosten yhteenveto	50

9.2	Kehitysehdotukset toimeksiantajalle	52
10	POHDINTA	53
10.1	Tutkimuksen luotettavuus	54
10.2	Tutkimuksen eettisyys	55
10.3	Tutkimuksen merkitys hoitotyölle ja jatkotutkimusehdotukset	56
	LÄHTEET	57
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Tutkimuskohteena ovat Lahden Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisten nuorten liikuntatottumukset ja liikunta-asenteet. Tutkimuksessa verrataan normaaliluokalla ja liikuntaluokalla opiskelevia nuoria. Aihe on ajankohtainen sillä nuorten liikunnallisuudesta, liikkumattomuudesta, elämäntavoista sekä sairauksista keskustellaan eri medioissa jatkuvasti. Esimerkiksi Lehtomäki (2005) toteaa tutkimusartikkelissa, että epäterveelliset elämäntavat uhkaavat aiheuttaa suuriakin terveydellisiä eroja väestörymille tulevaisuudessa. Aihe jakaa mielipiteitä ja puhuttaa ihmisiä, jonka takia se on tutkittavan arvoinen.

Nuorten liikkumattomuus, ylipaino ja lisääntynyt ruutuaika puhuttaa lasten vanhempia, terveysalan ammattilaisia, valmentajia, opettajia ja muita nuorten parissa toimivia aikuisia lisääntyvissä määrin. Suomalaisessa yhteiskunnassa liikkumattomuudesta johtuvat sairaudet ovat kaikenikäisten ongelma. Liikkumattomuus aiheuttaa ylipainoa ja sitä kautta lihavuutta sekä näiden tekijöiden myötä myös erilaisia liitännäissairauksia. (Lagström 2005, 7.)

Ehdotimme aihetta Salpausselän koulun rehtorille tutkimusta nuorten liikuntatottumuksista ja liikunta-asenteista, joka siirsi vastuun yhteistyöstä eräälle koulun liikunnanlehtoreista. Liikunnanlehtorin mielestä aihe oli ajankohtainen ja hän lähti innostuneena yhteistyöhön kanssamme. Yhteistyökumppanikoulu valikoitui yksinkertaisella perusteella, sillä se on ainoa liikuntapainotteista opetussuunnitelmaa toteuttava koulu Lahdessa.

Tutkimus on toteutettu kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti kohdejoukon laajuus sekä vertailukohteena olevan tutkimuksen kvantitatiivisuus. Tutkimus rajattiin yhteen luokka-asteeseen, koska työ haluttiin rajata käsittelemään yhden tietyn ikäryhmän vapaa-ajan liikuntatottumuksia ja liikunta-asenteita. Perustemme aiheen rajaukselle on saada keskitetysti luotettavaa tietoa valitsemastamme aiheesta ja vertailukelpoisuus Kansallisen Liikuntatutkimus – lapset ja nuoret 2009 - 2010 kanssa.

Tutkimustulosten avulla on tavoitteena saada ajankohtaista ja informatiivista tietoa Lahden seudun nuorten liikuntatottumuksista ja liikunta-asenteista. Tutkimustulosten pohjalta oli tarkoituksena tuottaa Salpausselän peruskoulun henkilökunnalle kehitysehdotuksia ja -ideoita nuorten vapaa-ajan liikuntatottumusten ja liikunta-asenteiden kehittämiseen sekä koulun terveystiedon- ja liikuntatuntien laadun parantamiseen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada ajankohtaista tietoa Lahden seudun nuorten vapaa-ajan liikuntatottumuksista ja -asenteista. Työn tavoitteena oli saada selville mahdollisia liikuntatottumuksiin ja -asenteisiin liittyviä eroavaisuuksia normaaliluokkien ja liikuntaluokkien välillä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Salpausselän peruskoulun henkilökunnalle kehitysehdotuksia ja ideoita nuorten vapaa-ajan liikuntatottumusten ja liikunta-asenteiden kehittämiseen sekä koulun terveystiedon ja liikunnan tuntien laadun parantamiseen.

### 2.1 Aiheen valinta ja rajaus

Valitsimme aiheeksemme nuorten vapaa-ajan liikuntatottumukset ja liikunta-asenteet. Suomalaisten nuorten liikuntatottumukset, asenteet ja elämäntavat ovat olleet viime vuosina ja ovat edelleen suuri keskustelunaihe eri medioissa. Esimerkiksi Paanasen (2011) väitöstutkimuksen mukaan tuki- ja liikuntaelinkivut ovat sekä tyttöjen että poikien ongelma ja ne ovat yhteydessä elintapatekijöihin. Media luo omalta osaltaan kauneus- ja terveysthanteita, joista suurin osa ei ole suositeltavia oppeja kasvavalle nuorelle. Valitettavan moni nuori kuitenkin seuraa näitä trendejä ja ongelmat saattavat kasaantua vähitellen, huomaamatta. Nuorten keskuudessa myös ylipainoisten määrä lisääntyy ja sitä kautta erilaiset sairaudet yleistyvät. Nuoret itsenäistyvät tänä päivänä hyvin varhaisessa vaiheessa ja vanhempien ohjauksella ja neuvoilla ei ole välttämättä enää vaikutusta samalla tapaa kuin aikaisemmin. Nuoret kulkevat trendien mukana ja toteuttavat itseään kaveriporukoissa. Nuorten vapaa-ajan viettotavat eivät ole terveyttä edistäviä. Nykyaikana päihteet ovat yhä nuorempien ongelma (Tacke 2007).

Näkemyksemme mukaan aiheemme on erittäin ajankohtainen ja tärkeä, koska nuoria tulee suunnata ja tukea tulevaisuudessa terveellisiin elämäntapoihin hyvin varhaisessa vaiheessa. Heille tulee antaa ohjausta ja tietoa terveydelle haitallisista tekijöistä enemmän ja kannustaa tekemään terveellisiä valintoja elämässään, jotta mahdollisilta turhilta terveysriskeiltä välttyttäisiin.



Suomalaisessa yhteiskunnassa korostuvat tietyn tyyppiset sairaudet, jotka suurimalta osin johtuvat epäterveellisistä elämäntavoista. Maailman Terveysjärjestö (WHO) on julkaissut tilaston, josta selviää, että 80 % sepelvalimotaudista ja 90 % tyyppin 2 diabeteksestä on ehkäistävissä terveellisillä elämäntavoilla (Suomen Sydänliitto ry 2013). Nämä kyseiset sydän- ja verisuonisairaudet, tuki- ja liikunta-elinsairaudet sekä 2 tyyppin diabetes koskettavat aina vuosi vuodelta nuorempaa väestöryhmää. Suomalaisten elämässä sydän- ja verisuonisairaudet aiheuttavat kolmanneksi eniten työkyvyttömyyttä (Suomen Sydänliitto ry 2013). Valitsemamme aihe on jatkuvasti jollakin tasolla ajankohtainen. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole aikaisemmin toteutettu, joten koemme, että tästä tulee olemaan paljon hyötyä toimeksiantajalle, meille itsellemme sekä mahdollisille jatkotutkimuksille samasta aiheesta.

Olemme rajanneet aiheen käsittelemään nuorten vapaa-ajan liikuntatottumuksia ja liikunta-asenteita. Perusteemme aiheen rajaukselle on saada keskitetysti luotettavaa tietoa valitsemastamme aiheesta ja vertailukelpoisuus Kansallisen Liikuntatutkimuksen kanssa.

## 2.2 Tutkimuskysymykset

1. Minkälaiset ovat vapaa-ajan liikuntatottumukset ja asenteet liikuntaa kohtaan liikuntaluokalla opiskelevilla nuorilla?
2. Minkälaiset ovat vapaa-ajan liikuntatottumukset ja asenteet liikuntaa kohtaan normaaliluokalla opiskelevilla nuorilla?
3. Mikä on Salpausselän peruskoulun kahdeksasluokkalaisten nuorten tämänhetkinen tyytyväisyys koulun terveystieteiden ja liikuntatunteihin ja kuinka näitä tunteja voisi tulavaisuudessa kehittää?

### 3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruus on kehitysvaihe, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Ihmisyksilön kehityksestä puhuttaessa voidaan nimetä kaksi voimakasta muutosvaihetta: varhaislapsuus ja nuoruus. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.) Nuoruus on fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta suurien muutosten aikaa. Nuoressa ihmiskehossa tapahtuu paljon muutoksia: aivot kehittyvät nopeasti, hormonaalinen kehitys kiihtyy ja sosiaalisten suhteiden määrä kasvaa. Kehitykseen kuuluu sopeutuminen omassa kehossa tapahtuviin muutoksiin sekä itsenäistyminen. Nuori luo tässä kehitysvaiheessa myös omia maailmankatsomuksellisia näkemyksiä. (Fröjd 2008.)

Nuoruudesta on esitetty useita eri määritelmiä. Suomen Nuorisolaki (27.1.2006/72, 2§) määrittelee kaikki alle 29-vuotiaat nuoriksi. Suomen Lastensuojelulaki (13.4.2007/417, 6§) taas asettaa kaikki alle 18-vuotiaat lapsiksi ja 18 - 20-vuotiaat nuoriksi. Aalbergin ja Siimeksen (2007, 15) mukaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta kutsutaan nuoruusiäksi, nuoruusikä ajoittuu ikävuosille 12 - 22.

Tässä tutkimuksessa käyttämämme käsite *nuori* tarkoittaa kahdeksasluokkalaaisia, jotka olivat tutkimukseen osallistuessaan 13 - 14 – vuotiaita.

#### 3.1 Murrosikä kehitysvaiheena

Nuoruusikä voidaan jakaa eri vaiheisiin ja jokaisessa vaiheessa nuori kasvaa sekä kehittyä kohti aikuisuutta (Hietala ym. 2010, 40). Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12 - 14 v.), varsinaiseen nuoruuteen (15 - 17 v.) ja jälkinuoruuteen (18 - 22 v.) (Aalberg & Siimes 2007, 68). Puberteetti eli murrosikä on yksi nuoruuden kehitysvaiheista. (Hietala ym. 2010, 40.) Murrosikä kestää noin kahdesta viiteen vuotta. Murrosikä vaihtelee tyttöjen ja poikien välillä jonkin verran. Murrosiän alkamisajankohta on hyvin yksilöllinen. Tyttöillä murrosiän alku ajoittuu yleensä 11 ikävuoden ja pojilla 12 ikävuoden tienoille. (Aalberg & Siimes

2007, 17.) Terveillä nuorilla murrosikä etenee pääsääntöisesti samalla tavalla (Aalberg & Siimes 2007, 15). Suomalaisista nuorista 95 % kehittyy murrosiän aikana odotusten mukaisesti (Hietala ym. 2010, 41).

Murrosikä käynnistyy fyysisillä muutoksilla, jotka hormonit saavat aikaan. (Hietala ym. 2010, 41). Kuten Aalberg ja Siimes (2007,) sekä Aaltonen, Ojanen, Vihunen ja Vilén (2007, 52 - 53, 56 - 58) toteavat; murrosiän tuomia fyysisiä muutoksia tytöillä ovat: karvoituksen lisääntyminen, hiusten rasvoittuminen, rintojen kasvu, kuukautisten alku, hien runsaampi erityis ja hajun voimistuminen, finnit, ihonalaisen rasvakudoksen lisääntyminen ja pituuskasvun kiihtyminen. Pojilla fyysisiin muutoksiin kuuluvat: karvoituksen lisääntyminen, kivesten kasvu, hien runsaampi erityis ja hajun voimistuminen, finnit, siemensyöksyjen alkaminen ja äänenmurros.

Nuoruusiän psykososiaaliselle ja psyykkiselle kehitykselle tärkeimmät edellytykset ovat fyysinen kehitys ja muutokset. Psyykkisen kasvun myötä nuori pystyy uudella tavalla hahmottamaan kokonaisuuksia. Nuoren päättelyky, abstrakti ajattelu sekä aikuismainen harkintakyky kehittyvät ja kypsyvät yksilöllisesti. (Hietala ym. 2010, 42.) Nuoruuden päämääränä on itse hankittu autonomia. Nuoren kehitykseen ja kasvuun kuuluvat lukuisat mielen muutokset, jotka voivat aiheuttaa voimakkaitakin purkauksia nuoren käytöksessä. Tämän kaltaiset käytösoireet ovat täysin normaaleja sekä nuoruuteen kuuluvia. Nuoren voi olla hyvinkin vaikeaa käsitellä sekä sietää oman kehon aiheuttamia tunteita, jotka voivat näkyä esimerkiksi levottomuutena ja ärtyneisyytenä. (Aalberg & Siimes 2007, 67, 69.)

Ihmisen kehitystä tarkasteltaessa on tärkeää muistaa, että nuoruus ei ole millään tavalla irrallinen kehitysvaihe ihmisen elämässä. Nuoruusiän kehitykseen vaikuttavat lapsuuden kokemukset sekä tapahtumat. Murros- ja nuoruusiälle on tyypillistä, että ristiriidat vanhempien kanssa lisääntyvät. Useimmiten ristiriidat liittyvät vanhempien nuorelle asettamiin rajoihin, kuten kotiintuloaikoihin, rahankäyttöön ja vaatteisiin. Nuori etsii itseään ja hänellä on halu itsenäistyä sekä irtaantua vanhemmista luopumatta kuitenkaan vanhemmilta saamastaan tuesta ja turvasta. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2008, 591 - 592.) Helena Hiila (2005, 5) toteaa, että

nuoret toivovat vanhemmiltaan ruokaa, perushoivaa ja puhtaita vaatteita. Näiden lisäksi nuoret tarvitsevat vanhempiaan ohjaajina sekä neuvon ja tuen antajina. Nuoren käytöksestä voi olla hyvin vaikeaa saada sellaista käsitystä, että hän toivoo vanhempiensa ohjausta ja yhteisiä jutteluhetkiä. Todellisuudessa nuori kuitenkin kaipaa vanhemmiltaan tunteiden tasapainottamista ja vastaanottamista.

Nuori on hyvin itsekriittinen ja herkkä esimerkiksi muiden antamille kommenteil-  
le hänen ulkonäöstään tai tyylistään. Ulkonäköpaineet vaikuttavat nuoren koke-  
mukseen omasta itsestä. Nuori vertailee itseään ikätovereidensa olemuksiin ja  
tutustuu tätä kautta omaan kehoonsa ja siinä tapahtuviin muutoksiin. (Marttunen  
& Kaltiala-Heino 2008, 592.) Aalbergin ja Siimeksen (2007, 72) mukaan nuori  
tarvitsee ikätovereitaan ja ryhmää kehityksessään. Ryhmällä tarkoitetaan ikätove-  
reiden muodostamaa joukkoa, joka muodostaa tietynlaisen ryhmäidentiteetin ja  
sitä kautta jokainen ryhmän jäsen muodostaa myös oman identiteettinsä. Ryhmän  
identiteetti on huomattavissa ulkoisista tuntomerkeistä lähtien. Ryhmän jäsenet  
luopuvat omista yksilöllisistä ominaisuuksistaan ja samaistuvat ryhmän kesken  
jaettuun identiteettiin. Ryhmä on suuri osa nuoren identiteetin rakentumista.

### 3.2 Nuoren käytökseen ja asenteisiin vaikuttavat ulkopuoliset tekijät

Nuorella henkilöllä keskushermoston alueet, joissa informaatio kootaan yhteen ja  
joissa tehdään päätöksiä, ovat kypsymättömiä ja keskeneräisiä. Tästä johtuen nuo-  
relta ei voida vaatia harkintaa ja ratkaisujensa aiheuttamien seurauksien ymmär-  
tämistä. Nuori tarvitsee ajatuksilleen ja päätöksilleen tukea, hyväksyntää ja vastus-  
tusta. Erittäin tärkeässä roolissa tässä kohtaa kehitystä ovat vanhemmat. (Sinkko-  
nen 2010, 55.) Vanhempien on hyvin vaikeaa ymmärtää kelpaavansa nuorelle  
keskustelukaveriksi, koska nuori antaa ymmärtää, että vanhempien reaktioilla ei  
ole merkitystä. Nuori kuitenkin odottaa vanhemmiltaan kiinnostusta ja hyväksyn-  
tää ja arvostaa myös heidän mielipiteitään omaan käytökseen ja päätöksentekoon  
liittyen. (Sinkkonen 2010, 57.)

Kaverit ovat nuorelle tärkeitä, ja nuorelle on erityisen tärkeää kelvata kavereilleen. Ikätoverien antama palaute on nuorelle kaikki kaikessa. Nuori ei kyseenalaista kavereiltaan saamaansa palautetta. Mikäli nuoren kavereiltaan saama palaute on jollakin tapaa eriävä vanhemmilta saadusta palautteesta, luottaa nuori ennemmin ikätoverin mielipiteeseen. Vanhemman mielipide ei riitä kompensoimaan ikätoverilta saatua palautetta. (Sinkkonen 2010, 57.) Aalbergin ja Siimeksen (2007, 75) mukaan nuoren kehityksessä ikätoverit ovat apuna minuuden rakentumisessa ja he alkavat korvata vanhempia. Nuori haluaa tulla hyväksytyksi ja hän haluaa tuntea kuuluvansa johonkin. Kehitys ja kasvu tuottavat nuorelle tyydytystä, varsinkin silloin kun se tapahtuu yhtä aikaa ikätovereiden kanssa. Nuoret haluavat luoda omaa ja keksiä ja kokea uutta.

### 3.3 Nuoret ja päihteet

Päihteiksi luokitellaan Suomessa tupakka, alkoholi, keskushermostoon vaikuttavat lääkeaineet, liuotinaineet, kannabis, amfetamiini ja opiaatit (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2007). Suomessa päihteet ovat laissa kiellettyjä alle 18-vuotiailta (Nuori Suomi 2012). Päihteiden käyttö on yleensä tarkoitushakuista. Suomessa ainoat lailliset päihteet ovat tupakkatuotteet ja alkoholi. Päihteiden ensikokeilussa nuoret suosivat yleensä tupakkatuotteita. Päihteiden kokeiluun ylipäättään liittyy nuoren ajatus sellaisesta mikä on lapsilta kiellettyä. Tällaisella toiminnalla nuori tavoittelee aikuisuutta. (Hietala ym. 2010, 108.)

Päihteet ovat erittäin haitallisia kasvavassa iässä olevalle lapselle ja nuorelle, koska lapsen ja nuoren elimistö ei ole vielä täysin kehittynyt. Päihteiden käyttö liian nuorella iällä voi aiheuttaa elinvaurioita, myrkytystiloja sekä riippuvuutta. Urheilu ja päihteet eivät ole hyvä yhdistelmä. Päihteiden vaikutuksen alaisena ollessa loukkaantumisriski kasvaa. Päihteet heikentävät urheilusuoritusta, vastustuskykyä, luustoa ja yleiskuntoa. Nuoren esikuvana ja päihteettömän elämän tukijana toimivat omat vanhemmat, valmentajat ja muut nuoren elämässä tiiviisti kiinni olevat aikuiset henkilöt. (Nuori Suomi 2012.)

### 3.4 Vanhempien merkitys nuoren elämässä

Vanhempien ohjaus, tuki ja rajojen asettaminen vaikuttavat lapseen ja nuoreen. Lapsiin ja nuoriin vaikutetaan välittämällä heille elämänarvoja, normeja, ihanteita, asenteita sekä moraalikäsitteitä. Vanhempien tehtävänä on myös vahvistaa, palkita ja rankaista jälkikasvuun. Tätä kautta lapset ja nuoret helpommin ymmärtävät, mikä on toivottua ja mikä ei toivottua käyttäytymistä. Nuorelle on ehdottoman tärkeää tuntea itsevarmuutta perheen sisällä siitä, että hän on rakastettu ja tärkeä. Hyvään vanhemmuuteen kuuluu vuorovaikutus jälkikasvun kanssa. (Keisu 2006, 11.)

Perheiden vapaa-aika ei tänä päivänä tarkoita aina perheen ”yhdessä tekemistä”. Tämän ajan kiireisessä yhteiskunnassa vanhempien työ vaikuttaa paljon koko perheen ajankäyttöön. Jos vanhemmalla on kiire töissä, kiire jatkuu useimmiten myös kotona. Perheen kesken tulisi yhdessä sopia, mihin vapaa-aikaa käytetään ja kuinka paljon sitä vietetään yhdessä ja kuinka paljon erikseen. Esimerkiksi kotitöiden tasapuolinen jakaminen tasoittaa perheenjäseniin kohdistuvaa kuormitusta, mikä puolestaan mahdollistaa perheen yhteisen ajan suunnittelua. Perheen yhteinen aika on tärkeä osa kasvavan nuoren kehitystä. (Kokko 2009, 25.)

Vanhemman huolenpitoa ja aikuisen henkilön asettamia rajoja arvostetaan, vaikka nuori ei sitä myöntäisikään. Nuoret oppivat asioita hyvin usein kantapään kautta ja he tekevät virheitä, vaikka heitä olisi ohjattu toimimaan toisella tavalla. Vanhemman tehtävänä on kuitenkin ymmärtää ja seistä oman lapsen tukena, vaikka tämä olisikin tehnyt virheen. Vanhemman velvollisuus on auttaa ja luottaa nuoreen silloinkin kun on sattunut jotain ikävää. (Mäkijärvi 2008, 138 - 139.) Nuorille on ominaista kokeilla sekä rikkoa rajoja ja sääntöjä. Kun nuori toimii näin, hänellä on luottamus siihen, että aikuinen hallitsee tilanteen asettamiensa rajojen kautta. Rajojen rikkomisella nuori ikään kuin varmistaa, että rajat kestävät. Tällä toiminnalla nuori varmistaa sen, että hänellä on ympärillä ihmisiä, jotka välittävät niin paljon, että he kestävät kapinoinnin. (Keisu 2006, 12.)

### 3.5 Nuoret ja mediaviihdykkeet

Väestöliiton julkaiseman perhebarometrin (2011) tietojen mukaan nuorten kotonaoloaika on lisääntynyt hiukan 1990-luvun lopulta tähän päivään. Nuoret viettävät paljon aikaa kavereiden ja harrastusten parissa, mutta viettävät siitä huolimatta enemmän aikaa kotona, kuin kymmenen vuotta sitten. Kotiintuloaikojen on myös todettu aikaistuneen.

Väestöliiton perhebarometrissa (2012) selviää, että viimeisen kymmenen vuoden aikana nuorten ruutuaika on lisääntynyt huomattavasti. Ruutuaikaan kuuluvat television katselu, tietokoneella pelaaminen tai muuten vaan tietokoneella oleilu. Kokko (2009, 25) mukaan nykyperheissä aika kuluu sellaisiin asioihin, joista ei ollut tietoa vielä muutama vuosikymmen sitten. Nykyään aikaa käytetään paljon tietokoneen, internetin ja muiden mediaviestimien äärellä. Nupponen & Telama (2002, 26) toteavat Liikunta ja liikunnallisuus osana 11 - 16 – vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa -tutkimukseen perustaen, että nuorten säännöllisiä ja mieluisimpia vapaa-ajan viettotapoja ovat seuraavassa järjestyksessä: kavereiden kanssa oleskelu, musiikin kuuntelu, TV:n ja videon katselu. Nuorten keskuudessa kirjojen ja lehtien lukeminen sekä liikunta ovat samanarvoisessa asemassa. Mediaviihdykkeet kuuluvat niin vanhempien kuin heidän jälkikasvunsa arkipäivään (Kokko 2009, 25). Nuori Suomi ry (2012) ohjaa lasten ja nuorten vanhempia kiinnittämään huomiota lasten ja nuorten ruutuajan määrään. Lapsen ja nuoren terveydelle on tärkeää, ettei ruutuaika ylitä kahta tuntia vuorokaudessa. Ruutuajan suositusten ylittäminen vie aikaa terveelliseltä liikunnalta ja voi häiritä kehitystä.

Vuonna 2005 89 % suomalaisista 6-17-vuotiaista lapsista ja nuorista käytti internetiä. Vuoteen 2008 mennessä luku oli noussut jo 94 %, puhuttaessa samasta ikäryhmästä. Suomi on ollut tässä tilastossa koko ajan Euroopan keskiarvon yläpuolella, joka on vastaavasti ollut vuonna 2005 70 % ja vuonna 2008 75 %. (Livingstone & Haddon 2009, 111.) Tyttöillä ruutuaika jää hieman vähäisemmäksi vuorokaudessa kuin pojilla. Tytöt viettävät arkipäivänä keskimäärin 2,5 tuntia tietokoneella tai television ääressä. Pojilla saman asian äärellä kuluu arkipäivisin kolme

tuntia. Vapaapäivinä ruutuaika nousee kummallakin väestöryhmällä tunnilla. Tyttöjen sekä poikien sosiaalisiin suhteisiin sekä liikuntaan käyttämä aika on samaan aikaan vähentynyt. (Väestöliitto 2012.)

Mäkijärvi (2008, 137) toteaa, että tietokoneet, videopelit, tietokonepelit ja internet ovat vaikuttaneen myös nuorten vuorokausirytmiin negatiivisesti. Nuoret viettävät yömyöhään aikaa erilaisten mediaviihdykkeiden äärellä, jolloin vuorokausittainen unirytmikärsii. Muutaman tunnin yöunet eivät riitä kasvavalle nuorelle ja kouluun herääminenkin on usein ylivoimaista. Vanhempien on tärkeää puuttua nuorten valvomiseen ja yrittää rakentavasti keskustella oman perheen nuorten kanssa riittävästä unesta ja sen tärkeydestä.

Suosittelujen mukaan kasvava nuori tarvitsee yhtäjaksoista unta 8-10 tuntia vuorokaudessa. Unirytmisissä erityisen tärkeää on säännöllisyys ja toistuvat nukkumaanmenorituaalit joka ilta. Nuoren kannattaa rauhoittua illalla ajoissa, jolloin unensaanti helpottuu. (Opetusministeriö 2008, Nuori Suomi 2012.) Yksi murrosikäisen unettomuuden syy on unirytmien viivästymisestä johtuva nukahtamisvaikeus. Unettomuudesta kärsii 12 % murrosikäisistä tytöistä ja 7 % samanikäisistä pojista. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35.)

Monelle nuorelle tietokone- sekä konsolipelit ovat harrastus. Elokuussa 2012 Työterveyslaitos teki tutkimusta Helsingin terveystieteiden keskuksen kanssa tietokoneharrastajien palautumisesta intensiivisestä pelaamisesta. Tutkittavat kerättiin Assembly 2012 -tapahtumasta. Tutkittavia oli 18 ja he kaikki olivat yli 18-vuotiaita. Tutkittavilta seurattiin autonomisen hermoston tilaa sekä sykettä. Tutkimuksia tehtiin kolmena yönä. Palautuminen oli aluksi nopeaa nuorilla ja terveillä pelaajilla, jotka olivat pelanneet monia tunteja virystilaa nostattavasti. Palautuminen kuitenkin vaikeutui tapahtuman edetessä. Erityisesti stressihermosto näytti toimivan vielä ylikierroksilla nukahtamisen jälkeen, jolloin uni ei ollut palauttavaa. Harrastelijapelaajat kertoivat nukkuneensa noin 5-6 tuntia yössä tapahtuman aikana. He eivät kokeneet stressiä tai jaksamisongelmia, mutta kertoivat väsymyksen tunteen lisääntyneen tapahtuman loppua kohden. Kolmantena yönä palauttavan unen määrä



oli enää n. 20 % ja syvimpään uneen pääseminen saattoi kestää 2-3 tuntia. Ammattipelaajat palautuivat selvästi paremmin. (Suomi.fi 2012.)

Laakso (2005, 26) toteaa pro gradu -tutkielmassaan, että tietokoneen kanssa paljon tekemisissä olevilla lapsilla ja nuorilla fyysinen kunto on usein huonompi kuin vähemmän tietokoneen kanssa tekemisissä olevilla. Paljon tietokoneella aikaa viettävillä on myös painoindeksi normaalin ylärajoilla. Kolon (2002, 25) pro gradu -tutkielmasta selviää, että aktiivisesti tietokonetta pelaavilla lapsilla ja nuorilla on vähemmän liikuntaharrastuksia kuin ei-pelaavilla saman ikäryhmän edustajilla. Tässä samaisessa lapsille ja nuorille suunnatussa kyselytutkimuksessa havaittiin myös, että aktiivipelaajilla on enemmän väsymystä, kipuja ja särkyjä kuin ei-pelaavilla. Aktiivipelaajien ulkoilu on myös vähäisempää kuin ei-pelaajien.

#### 4 NUORET JA LIIKUNTA

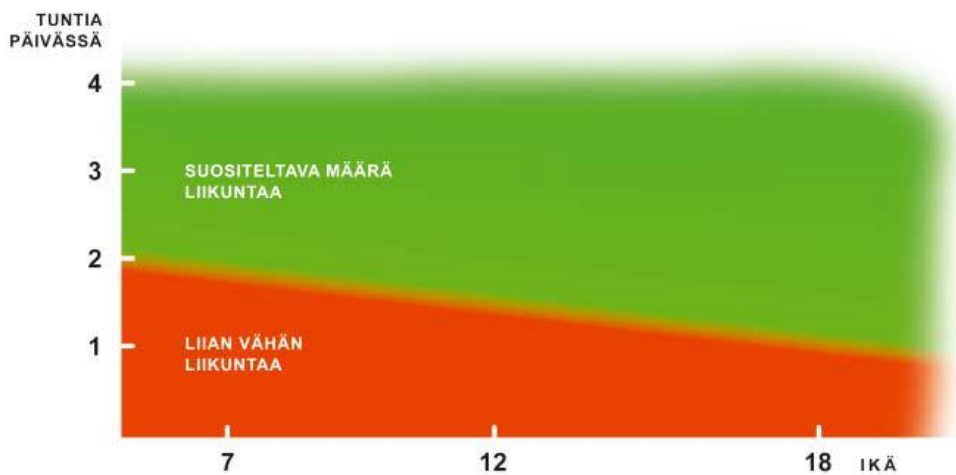
Ihmisellä on sisäinen tarve liikkua, etenkin kehittyvällä lapsella ja nuorella. Lapset ja nuoret saavat liikunnan kautta purettua ylimääräistä energiaansa sekä kehittävät oman kehonsa fyysisiä kykyjä. Säännöllinen liikunta vahvistaa luustoa, sidekusoksia ja jänteitä. Liikunta parantaa lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Liikunta tukee kehittyvän lapsen ja nuoren kielellistä ja matemaattista ajattelukykyä. Liikunta vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiseen ja terveenä pysymiseen sekä vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen, veren rasva-arvoihin ja mahdollisesti myös sokerin sietokykyyn. Liikunnalla on myönteinen vaikutus painonhallintaan. Säännöllisesti harrastettu liikunta auttaa kehittyvää ihmisyyksilöä purkamaan tunteita ja parantaa stressin sietokykyä. Myönteisenä vaikutuksena säännöllisellä liikunnalla on vahvistaa liikuntaan liittyvää minäkuvaa ja itseluottamusta. (Suomen Sydänliitto ry 2012.)

UKK-instituutin TEKO (2012) Terve Koululainen -hankkeen sivuston verkkomateriaaleissa käydään läpi liikunnan myönteisiä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia lapselle ja nuorelle. Myönteisiä fyysisiä vaikutuksia Suomen Sydänliitto ry:n mainitsemien asioiden lisäksi ovat tuki- ja liikuntaelimistön parempi tasapaino, ketteryys, koordinaatio, reaktiokyky ja nopeus. Säännöllisesti liikkuvilla lapsilla ja nuorilla on myös vähemmän ahdistus- ja masennusoireita. Säännöllinen liikunta vahvistaa vuorovaikutustaitoja sekä kehittää muistia ja tarkkaavaisuutta sekä hahmottamis- ja keskittymiskykyä.

Lahden kaupungin Terveysliikuntasrategian mukaan kouluikäisen nuoren säännöllisellä liikunnalla saavutetaan selkeitä hyötyjä. Nuorella iällä liikkuminen parantaa sen hetkistä terveyttä ja toimii avaimena myös aikuisiän terveydelle. Liikuvasta nuoresta kehittyy usein liikkuva aikuinen, jolloin nuoruuden liikunnalla on selvä yhteys aikuisiän terveyteen. (Packalén 2007, 6.)

#### 4.1 Nuorten liikuntasuositukset

Nuorille on laadittu yleiset liikuntasuositukset, jotka määrittelevät päivittäin harastettavan liikunnan määrän. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille on liikkua vähintään 1 - 2 tuntia päivässä monipuolisesti (kuvio 1). Tämän ikäisten tulisi myös välttää yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista. (UKK-Instituutti, 2012., Nuori Suomi 2008, 18.)



Kuvio 1. Ikään sidottu suositus liikunnan määrästä (tuntia/päivässä)

(Nuori Suomi 2008, 17.)

Suomessa liikunta on osa koulun oppiaineita. Koululiikunta luokitellaan taito- ja taideaineeksi. Koululiikunnan määrä vaihtelee eri oppiasteilla. Peruskoulun alasteella koululiikunnan vähimmäismääräksi on asetettu valtioneuvoston päätöksellä (23.9.1993/834) 12 vuosiviikkotuntia (1 vuosiviikkotunti = 38 oppituntia). Peruskoulun yläasteella koululiikunnan vuosiviikkotuntimäärä on oltava vähintään 6 vuosiviikkotuntia. Käytännössä tämä tarkoittaa n. 2 koululiikuntatuntia per viikko koko peruskoulun aikana. (Huisman 2004, 23.) Arto Mäkipelto (2008) toteaa kirjoituksessaan, että Suomessa koululiikunnan viikottainen tuntimäärä on Euroopan alhaisimpia. Mäkipelto tuo esiin kirjoituksessaan liikunnan opettajien huolen koululiikuntatuntien määrän jatkuvasta leikkaamisesta. Euroopan maiden yhteinen tavoite koululiikunnan viikottaiselle määrälle on 180 minuuttia. Suomessa kyseinen määrä jää kuitenkin noin 90 minuuttiin per viikko.

Suomen peruskoulujen opetussuunnitelmaan kuuluva viikottainen koululiikuntamäärä ei ole riittävä kasvavalle lapselle ja nuorelle. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan vapaa-ajalla, jotta päivittäinen liikuntasuosituksen määrittelemä liikunnan määrä saavutettaisiin.

Useimpia liikkumattomuudesta johtuvia terveyshaittoja voidaan vähentää liikumalla minimisuositusten mukaan. Parhaimmat terveydelliset hyödyt voidaan saavuttaa kun liikuntaa harrastetaan enemmän kuin suosituksissa on kehoitettu. Liikuntaa harrastettaessa on muistettava, että kasvavan lapsen ja nuoren liikkumisella on myös yläraja. Rajaa on kuitenkin vaikeaa määrittää, koska se riippuu hyvin paljon yksilön ominaisuuksista sekä liikunnan laadusta. Terve lapsi ja nuori pysähtyy pitämään tauon omatoimisesti, kun kuormitus kasvaa liian raskaaksi. Kasvavan lapsen ja nuoren liikunnassa on tärkeää kiinnittää huomiota liikunnan monipuolisuuteen, riittävään palautumiseen sekä riittävään unen määrään. Lasten ja nuorten liikunnan tulisi tuottaa heille iloa ja elämyksiä. (Karvinen & Tammelin 2008, 19.)

#### 4.2 Nuorten liikuntatottumukset

Liikuntatottumuksilla tarkoitamme nuoren päivittäisiä liikuntamääriä. Tottumus kuvastaa totuttua tapaa, joka toistuu säännöllisesti ja on osa elämää.

Suomalaisille lapsille ja nuorille tehdään säännöllisesti kouluterveyskyselyitä, joilla pyritään selvittämään heidän terveydentilansa muutoksia. 12 - 18 – vuotiaille nuorille tehdään myös terveystapatutkimuksia, jotka viestivät viimeisen 20 - 30 vuoden aikana tapahtuneista terveyden muutoksista. Terveystapatutkimuksia on tehty suomalaisille nuorille jo 1970-luvulta lähtien. Kyselyissä kartoitetaan laajalaisesti nuorten terveydentilaa eri osa-alueita käsittelevillä kokonaisuuksilla. Osa-alueisiin kuuluvat muun muassa tupakan ja päihteiden käyttö, murrosiän alkamisajankohta, pitkäaikaissairauksien esiintyvyys, somaattisten niin sanottujen stressioireiden esiintyvyys, lihavuuden esiintyvyys, keskipituus, internetriippuvuus sekä mielenterveyspalveluiden käyttö. Kouluterveyskyselyistä sekä terveystapa-

tutkimuksista on käynyt ilmi, että lasten ja nuorten terveydentila on menossa huonompaan suuntaan. Nuorison terveydentilan myönteinen kehitys on saanut käänteen huonompaan 1990-luvun puolivälissä. (Vakkila 2005.)

Suomalaisen, nuorten terveystapatutkimuksen sekä WHO:n koululaistutkimuksen osoittamien tulosten mukaan nuoren liikunnan määrä alkaa vähentyä merkittävästi 12. ikävuodesta alkaen. Jussi Mattilan (2012), Nuori liikkujana – tutkimuksessa 2010 - 2011 selvisi, että nuorten liikunnan määrä väheni selvästi seitsemännen ja yhdeksännen luokan välillä. Riittävän liikunnan määrän mittarina toimivat tutkimuksessa Opetusministeriön sekä Nuoren Suomen (2008) yhdessä asettamat yleiset fyysisen aktiivisuuden liikuntasuositukset kouluikäisille.

Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Tästä kertovat tutkimuksessa julkaistut tulokset, joiden mukaan 39 % seitsemännellä luokalla olevista pojista liikkui riittävästi. Vastaavasti riittävästi liikkuvia seitsemäsluokkalaisia tyttöjä oli 26 %. Yhdeksännellä luokalla molempien sukupuolien lukemat olivat jo huomattavasti alhaisemmat. Pojista enää 30 % ja tytöistä 15 % liikkui riittävästi. Huolestuttavia lukemia selvisi myös nuorista, jotka eivät liiku juuri ollenkaan. Näitä nuoria oli yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 25 % ja pojista 13 %. (Mattila 2012.)

#### 4.3 Asenteet ja nuorten liikunta-asenteet

Asenteet kuuluvat ja vaikuttavat jokaisen päivittäiseen elämään. Asenteet vaikuttavat ihmisen toimintaan ja suhtautumiseen eri asioihin liittyen. Asenteet ovat välttämättömiä ihmisyksilöiden kanssakäymisen onnistumisessa. Amerikkalainen psykologi Gordon Allport on tuonut julkisesti esille yhden tunnetuimmista asenteiden määritelmistä:

*Opittu taipumus ajatella, tuntea ja käyttäytyä erityisellä tavalla tiettyä kohdetta kohtaan.*

Allportin asennemääritelmän keskeinen sanoma viittaa asenteiden kolmikomponenttisuuteen. Kolmikomponenttiin kuuluvat tunne, kognitio ja käyttäytyminen.

Yksinkertaistettuna kolmikomponenttimallin voisi selittää seuraavalla tavalla: jos henkilö pitää jostakin asiasta esimerkiksi liikunnasta (tunne), tuolloin hänen ajatuksensa liikunnasta on myönteinen (kognitio) ja luultavasti hän myös silloin hakeutuu liikunnan pariin (käyttäytyminen). (Erwin 2001, 9, 12, 13.)

Tässä opinnäytetyössä puhutaan nuorten liikunta-asenteista. Liikunta-asenteilla tarkoitetaan nuorten asennetta vapaa-ajan liikuntaa kohtaan. Toisin sanoen liikunta-asenteista puhuttaessa viitataan siihen, minkälainen kiinnostus nuorilla on vapaa-ajalla harrastettavaa liikuntaa tai urheilua kohtaan. Tarkastelemme myös kuinka myönteinen on nuorten suhtautuminen vapaa-ajan liikuntaa tai urheilua kohtaan.

## 5 LIKKUMATTOMUUDEN AIHEUTTAMAT MAHDOLLISET HAITAT TERVEYDELLE

Liikkumattomuus on neljänneksi yleisin kuolinsyy koko maailmassa. Säännöllisellä liikunnalla ihmiset voivat ehkäistä sepelvaltimotaudin, tyypin 2 diabeteksen, verenpainetaudin, lihavuuden, kliinisen masennuksen ja joidenkin syöpätyyppien kehittymistä. (The Lancet 2012.)

Suomessa liikkumattomuus on tänä päivänä kaiken ikäisten ongelma. Suomalaisien päivittäinen liikunta on vähentynyt. Samaan aikaan myös erilaisten sokeripitoisten elintarvikkeiden nauttiminen on lisääntynyt merkittävästi. Liikkumattomuuden yksi suuren riskin haettavaikutus on ylipainon kertyminen. (Lagström 2005, 7.) Ylipaino ja lihavuus ovat kaksi eria asiaa. Ylipaino ei vielä ole terveydelle vaarallista, mutta ylipainoa seuraa hyvin usein lihavuus, mikäli painonhallintaa ei aloiteta tarpeeksi ajoissa. Ylipaino siis merkitsee lihavuuden riskiä, mutta ei ole sairaus. (Janson & Danielsson 2005, 28.) Lihavuudella tarkoitetaan kehon rasvakudoksen liian suurta määrää (Käypä hoito 2012).

Suomessa lihavien lasten ja nuorten määrä on kaksinkertaistunut viimeisten 20 vuoden kuluessa. Suomalaisien lasten lihavuus on yleistynyt nopeammin kuin aikuisten. Lapsille aiheutuu ylipainosta ja lihavuudesta samalla tavalla riski sairastua moniin sairauksiin kuten aikuisillekin. Tyypillisimpiä ylipainon ja lihavuuden liitännäissairauksia ovat: sepelvaltimotauti, verenpainetauti sekä kakkostyypin diabetes. Kakkostyypin diabeteksen yleistymisen katsotaan johtuvan ylipainosta lapsilla. (Lagström 2005, 7.)

Sepelvaltimotaudilla tarkoitetaan sydäntä kiertävien sepelvaltimoiden ahtautumista. Sepelvaltimoiden seinämille kertyy ”plakkia” eli ateroskleroosia, joka ahtauttaa suonien. Sepelvaltimotauti voi olla kroonisenä, jolloin valtimosta on ahtautunut vähintään puolet. Tuolloin henkilön sydänlihakseen ei välttämättä virtaa räsituslanteessa tarpeeksi verta, jolloin sydänlihas kärsii hapenpuutteesta eli iskemiasta. Sepelvaltimotauti voi esiintyä myös kohtauksina, jolloin puhutaan sepelvaltimotautikohtauksesta. Sepelvaltimotautikohtauksessa suonien seinämässä oleva atero-

skleroosikertymä repeytyy tai rikkoutuu, jolloin veressä olevat trombosyyttisolut alkavat paikata vuotokohtaa. Trombosyytit muodostavat suonon sisälle verihyytymän. Verihyytymästä saattaa irtoilla pienempiä hyytymiä, jotka voivat kulkeutua kehon pienempiin suoniin ja aiheuttaa tukoksen. (Suomen Sydänliitto ry 2012.)

Verenpaine nousee valtaosalla ihmisistä iän myötä. Verenpainetaudista voidaan kuitenkin puhua vasta kun henkilön pitkän aikavälin mittaukset ovat toistuvasti koholla. Kohonneen verenpaineen raja-arvona pidetään 140/90 mmHg. Verenpaineen tavoitetasona pidetään alle 130/80 mmHg. (Käypä hoito 2009.) Korkea verenpaine kuormittaa verisuonia ja pitkään koholla ollut verenpaine voi aiheuttaa valtimoihin ateroskleroosia, aivohalvaus riskiä, aivoverenvuoto riskiä, sepelvaltimotautia sekä muita valtimotauteja. (Suomen Sydänliitto ry 2012.)

Tyypin 2 diabetes tunnetaan kansan kielellä paremmin aikuusiän tai vanhuusiän diabeteksena. Nimitys johtuu siitä, koska ajatellaan, että insuliinia tuottavan haiman toiminta saattaa heikentyä vasta vanhemmalla iällä. Haiman toiminnan heikentymiseen johtaa usein pitkään kestänyt ylipainoisuus. Nykyään 2 tyypin diabetesta tavataan yhä nuoremmilla henkilöillä, jopa lapsilla. Yhdysvalloissa tämä on jo hyvin yleistä, mutta myös täällä Pohjoismaissa tilanne on kehittymässä huonompaan suuntaan. Kuten edellä jo mainittiin 2 tyypin diabetekseen johtaa pitkään kestänyt ylipainoisuus. (Janson & Danielsson 2003, 69 - 70.)

Tarkemmin taudinkuvasta: tyypin 2 diabeteksessa ihmiskeho kuormittuu liiasta sokerimäärästä toistuvasti, pitkän aikaa, jolloin haima ei jaksakaan enää tuottaa kehoon insuliinia. Haiman tuottaman insuliinin tehtävänä on kuljettaa kehoon tullut sokeri polttoaineeksi eri kehonosille sekä soluille. Insuliinin tehtävänä on myös ohjata rasvan muodostumista. Lihavilla sekä suurella osalla ylipainoisista ihmisistä on elimistössään hyvin korkeat insuliinitasot. Insuliinitason noustessa liian suureksi haima ei enää jaksakaan suorittaa tehtäväänsä. Vaihtoehtoisesti myös maksa, lihakset ja rasvasolut eivät enää vastaanota insuliinia, jolloin sokeri jää aterioiden jälkeen vereen. Tässä tilanteessa voidaan todeta, että henkilö on sairastunut diabetekseen. (Janson & Danielsson 2003, 68 - 69.)



Suomen diabetesliiton tietokannassa kerrotaan tyypin 2 diabeteksen yleistyvän yhä nuoremmilla suomalaisilla. Erittäin tärkeää olisi jo nuorella iällä alottaa huolehtimaan terveydestään muun muassa liikkumalla säännöllisesti, noudattamalla terveellistä ruokavaliota, säännöstelemällä alkoholinkäyttöä sekä olla tupakoimatta. Perintötekijät vaikuttavat riskiin sairastua diabetekseen. Vaikka itse perintötekijöihin ei kukaan voi itse vaikuttaa, niin elämäntapa valinnoilla voi siirtää tai jopa kokonaan ehkäistä sairastumista. (Suomen Diabetesliitto 2012.)

Suomen Reumaliitto esittelee tuki- ja liikuntaelinsairauksia (TULE) seuraavasti. TULE-sairauksiin lukeutuvat nivelsairaudet, osteoporoosi, selkäsairaudet, niska-hartiaseudun sairaudet sekä murtumat. TULE-oireilua esiintyy lähes jokaisella henkilöllä jossakin kohtaa elämää. Toisilla oireilu on harmittomampaa ja lievempää ja toisilla oireiden taustalta taas löytyy jokin suurempi ongelma. TULE-sairaudet ovat yksi suurimpia syitä suomalaisten työ- ja toimintakyvyttömyyteen. Yleisin TULE-oire on kipu. Muita oireita ovat muun muassa jäykkäniskaisuus, noidannuoli, kiereselkäisyys, nikamalukko, vaivasenluu sekä notkoselkä. TULE-sairauksien ehkäisyyn voi vaikuttaa hyvin paljon omilla elämäntavoilla. Kuten muissakin kansansairauksissa, myös TULE-sairauksien ehkäisy on tärkeää aloittaa nuorella iällä. Suurimpia altistavia tekijöitä TULE-sairauksille ovat: liikkumattomuus tai vastaavasti liiallinen liikunta, ikääntyminen, yli- tai alipaino, tupakointi, alkoholin liiallinen käyttö, stressi ja tapaturmat. (Suomen Reumaliitto 2012.)

Suomen Lääkärilehdessä 11/2007 julkaistussa artikkelissa on kerrottu, että pitkäaikaiset TULE-sairaudet ovat vähentyneet. Artikkelissa on myös kerrottu, että jopa kolmella viidestä 18 - 24-vuotiaista on ollut selkäkipuja. TULE-sairauksia on siis havaittavissa jo nuorillakin väestöryhmillä. Oulun yliopiston Lääketieteen tohtori Juha Auvisen tekemästä väitöskirjasta käy ilmi, että nuorilla esiintyy enemmän niska-, hartia- ja alaselkäkipuja kuin on oletettu. Auvisen tutkimuksesta selviää myös, että tytöt oireilevat poikia enemmän. Nuorten tuki- ja liikuntaelinkipujen esiintyvyyteen voitaisiin vaikuttaa vähentämällä istumisjaksoja, lisäämällä terveysliikuntaa ja parantamalla unitottumuksia. (Auvinen 2010, 5.)

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa yleistettävää sekä luotettavaa tietoa. Koska kvantitatiivisen tutkimuksen pyrkimys on yleistää, voidaan pienen tutkittavan joukon katsoa edustavan perusjoukkoa. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu mittaamiseen ja aineistoa analysoidaan tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedonhankintaan käytetään strukturoituja sekä avoimia kysymyskokonaisuuksia. Strukturoiduissa kysymyksissä tarjotaan vastaajalle valmiit vastausvaihtoehdot. Tämän tyyppisellä tutkimuksella halutaan selvittää jonkin tietyn ilmiön frekvenssejä. (Kananen 2008, 10 - 11.)

Tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet aineiston hankinnassa kyselylomaketta, joka koostuu strukturoiduista sekä avoimista kysymyksistä. Avoimilla kysymyksillä olemme pyrkineet selvittämään oppilaiden toiveita koululiikuntatuntien kehittämiseksi. Kyselylomakkeemme on neljä sivua pitkä (LIITE 1). Kyselylomakkeen ensimmäinen sivu käsittelee yleisiä tietoja, kuten sukupuolta, luokkatyyppiä, liikunnan harrastaneisuutta, sekä harrastettavan liikunnan määrää. Kyselylomakkeen ensimmäinen sivu sisältää lyhyet saatesanat kyselyyn vastaajalle. Kyselylomakkeen toinen ja kolmas sivu on jaettu kahteen osioon, jossa vastaaja vastaa vain jompaan kumpaan osioon. Vastaaja valitsee oman osionsa sillä perusteella, harrastaako hän urheiluseurassa vai ei. Kyselylomakkeen viimeinen eli neljäs sivu käsittelee oppilaiden tyytyväisyyttä koulussa jaettuun tietoon terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Viimeisen sivun kysymykset käsittelevät myös oppilaiden ehdotuksia koululiikuntatuntien kehittämiseksi.

Kyselylomake esitettiin kahdella 14 - 15-vuotiaalla nuorella ennen virallista kyselyn toteuttamista. Esitestauksella varmistettiin kysymysten ymmärrettävyys sekä kyselylomakkeen selkeä kokonaisuus. Tällä tavoin saimme myös tarvittavat korjaukset tehtyä kyselylomakkeeseen ennen virallista aineistonkeruutilannetta.

Oppilaat vastasivat kyselylomakkeeseen erään oppitunnin yhteydessä. Asiasta sovittiin opettajien kanssa, jotka jakoivat lomakkeet oppilaille sekä keräsivät ne pahvilaatikkoon, jonka tutkijat hakivat kohdekoululta.

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA ETENEMINEN

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena, koska tarkoituksena oli saada yleistettävää tietoa kohdejoukolta. Tutkimus on toteutettu kyselytutkimuksena, jossa on käytetty strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomakkeen kysymykset oli suunniteltu vertailukelpoisiksi Kansallisen Liikuntatutkimuksen kysymysten kanssa. Kansallisen Liikuntatutkimuksen kysymysrunko on mielestämme validi, koska kysymysrunkoa on käytetty usean vuoden ajan. Kyselylomakkeemme sisälsi myös muutamia avoimia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli tuottaa kohdekoulun henkilökunnalle ideoita koululiikunnan kehittämiseen.

Aiheen valinta sai alkunsa keväällä 2011 alkaneesta hankeharjoittelustamme. Hankeharjoittelun yhteydessä tutustuimme nuorten liikuntaa koskevaan tietoperustaan alustavasti. Opinnäytetyön aihetta on kypsytelty siitä lähtien ja sen tarkempi raja-  
aus ajoittui syksylle 2011. Loppuvuodesta 2011 aloimme suunnitella mahdollista toimeksiantajaa opinnäytetyöllemme. Vuoden 2012 alkupuolella otimme yhteyttä Salpausselän koulun rehtoriin, jolle esittelimme alustavan opinnäytetyön aiheen. Alustava aiheemme hyväksyttiin Salpausselän peruskoulun toimesta ja työllemme nimettiin uusi yhteyshenkilö koulun rehtorin työkiireiden vuoksi. Tämän jälkeen ilmoittauduimme opinnäytetyöprosessiin. Työmme ohjaavana opettajana on toiminut hoitotyön lehtori, jonka kanssa olemme tavanneet ensimmäisen kerran alkuvuodesta 2012.

Keväällä 2012 esitimme opinnäytetyöhön liittyvän suunnitelmaseminaarin, jossa käytiin läpi työn vaiheittainen suunnitelma. Tietoperustan aineiston hankinta ja kirjoittaminen tapahtui kesän ja syksyn 2012 aikana. Lokakuussa 2012 toteutimme kyselylomakkein aineistonkeruun Salpausselän peruskoulun kahdeksasluokkala-  
silta. Opinnäytetyöprosessimme on edennyt suunnitelman mukaisesti.

Yhteyshenkilönämme on toiminut Salpausselän peruskoulun liikunnanlehtori. Yhteyshenkilön kanssa on käyty läpi työn pääpiirteet ja alustava aikataulu, hän on ollut yksimielinen kanssamme koko prosessin ajan.

Syksy 2011 tietoperustaan tutustuminen

Kevät 2012 (24.5.) suunnitelmaseminaari

Kesä – syksy 2012 tietoperustan kirjoittaminen

Syksy 2012 aineistonkeruu

Talvi 2012 – kevät 2013 tulosten analysointi ja opinnäytetyön viimeistely

Kevät 2013 julkaisuseminaari

## 7.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluivat Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaiset, jotka olivat tutkimushetkellä 13 - 14-vuotiaita. Kohderyhmässä oli sekä normaali- että liikuntaluokalla opiskelevia nuoria. Valitsimme Salpausselän peruskoulun kohdekouluksemme, koska koulu on ainoa liikuntapainotteista opetussuunnitelmaa toteuttava oppilaitos Lahden alueella. Tämän vuoksi kohdekoulussa on oppilaita eri puolilta Lahtea sekä Lahden ympärys-kunnista. Normaaliluokilla opiskelevat oppilaat ovat pääsääntöisesti Salpausselän koulun lähialueilta. Tutkimuksessa verrattiin kahta eri luokkatyyppiä keskenään vapaa-ajan liikuntatottumuksien ja liikunta-asenteiden osalta. Vertasimme myös oman tutkimuksemme tuloksia Kansallisen Liikuntatutkimuksen tuloksiin.

## 7.2 Aineiston keruu ja analysointi

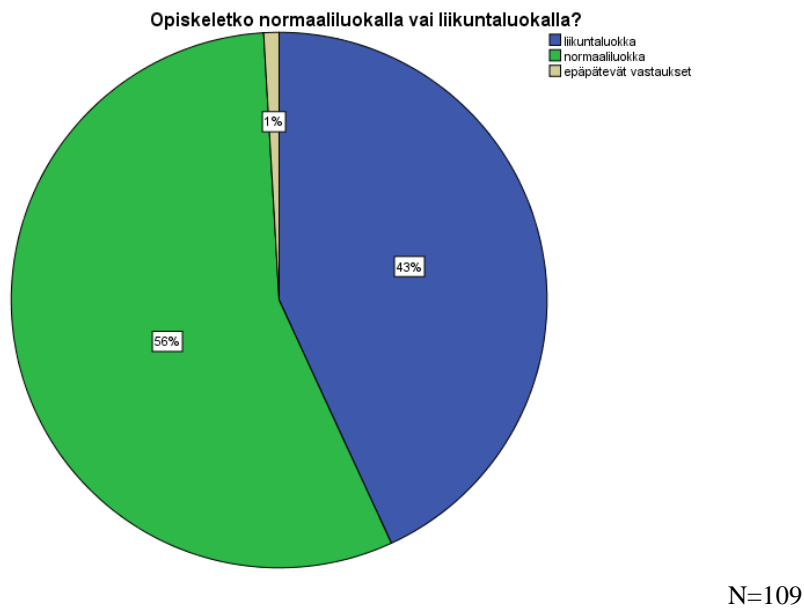
Aineistonkeruu tapahtui strukturoidulla kyselylomakkeella Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisilta. Tutkimuksen otos oli 109 (N) oppilasta. Aineistonkeruu toteutettiin lokakuussa 2012. Tutkijat ja tutkittavat eivät tavanneet missään kohtaa tutkimusprosessin edetessä. Tutkijat toimittivat kyselylomakkeet kohdekoululle, jossa opettajat jakoivat kyselylomakkeet kohdejoukolle. Opettajat keräsivät kyselylomakkeet kohdejoukolta ja tutkijat hakivat täytetyt lomakkeet kohdekoululta.

Strukturoitujen kysymysten analysoinnissa tutkijat ovat käyttäneet IBM SPSS Statistics 20 tilastointiohjelmaa, jolla on laadittu tutkimustuloksia selventävät kuviot

ja kaaviot. Avoimien kysymysten analysoinnissa tutkijat ovat käyttäneet laadulliselle aineistolle tyypillistä lajittelua, jonka jälkeen laadullisesta aineistosta on saatu tiivistettyä oleelliset tutkimustulokset.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Kohderyhmän laajuus oli 109 (N) opiskelijaa. Saimme vastausprosentiksi kyselysämme 84 %. Kyselyn vastausprosentti muodostuu aineistonkeruu hetkellä paikalla olleista oppilaista, joita oli 109 henkilöä. Kyselyymme vastanneista nuorista 43 % opiskeli otoshetkellä liikuntaluokilla 47 (n) ja 56 % normaaliluokilla 61 (n). Puuttuvia vastauksia 1 (n) oli 1 % tämän kysymyksen osalta. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Luokkatyyppi

Kyselyyn vastanneista kahdeksaluokkalaisista nuorista 109 (N) 43 % ilmoitti opiskelevansa liikuntaluokilla ja 56 % normaaliluokilla. Yksi vastaajista ei ollut vastannut kysymykseen. (Kuvio 2.)

Taulukko 1. Vastaajien lukumäärä sukupuolen ja luokkatyyppin mukaan lajiteltuna.

Sukupuolijakauma luokkatyypeittäin				
		Luokkatyyppi		Yhteensä
		liikuntaluokka	normaaliluokka	
Sukupuoli	tyttö	32 %	39 %	36 %
	poika	68 %	61 %	64 %
Yhteensä		100 %	100 %	100 %

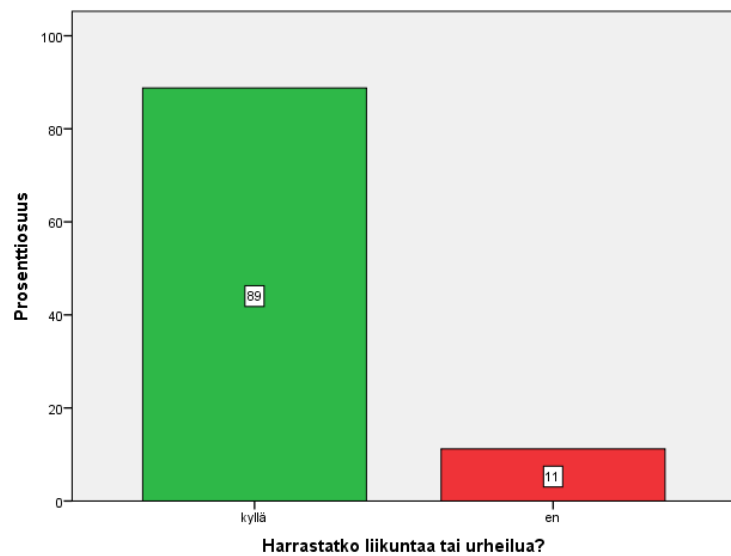
N=109

Kyselyymme vastanneista nuorista 109 (N) 36 % oli tyttöjä 39 (n) ja 64 % poikia 69 (n). Tämän sukupuolta koskevan kysymyksen osalta yksi henkilö ei vastannut kysymykseen. Kyselyyn vastanneista nuorista poikien osuus oli yli puolet kummallakin luokkatyyppillä. Luokkatyyppien kesken vertailtuna tyttöjen ja poikien osuus oli lähes sama sekä liikunta- että normaaliluokalla. (Taulukko 1.)



### 8.1 Vapaa-ajan liikuntatottumukset normaaliluokilla ja liikuntaluokilla opiskelevilla nuorilla

Omien tutkimustulostemme mukaan Salpausselän peruskoulussa opiskelevista kahdeksasluokkalaisista nuorista 95 (n) 89 % ilmoittaa harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Kaikista vastanneista 12 (n) 11 % ilmoitti ettei harrasta liikuntaa tai urheilua ollenkaan. Vastaajista kaksi 2 (n) ei ollut vastannut tähän kysymykseen. (Kuvio 3.)



N=109

Kuvio 3. Liikunnan tai urheilun harrastaminen.

Tutkimuksessa selvitettiin Salpausselän peruskoulun kahdeksasluokkalaisten liikunnan tai urheilun harrastamiseen liittyen, että missä he vapaa-ajallaan harrastavat liikuntaa tai urheilua. Vastausvaihtoehtoiksi annoimme strukturoidussa kysymyksessä seuraavanlaiset vaihtoehdot: *urheiluseurassa, koulun urheilukerhossa, omatoimisesti yksin tai omatoimisesti kavereiden kanssa.*

Taulukko 2. Harrastuspaikka. Niiden keskuudessa, jotka ilmoittivat harrastavansa liikuntaa tai urheilua. Tulokset on esitetty sekä liikuntaluokkien että normaaliluokkien osalta. \*Sarakesumma voi ylittää 100 %, koska nuoret voivat harrastaa useammassa paikassa.

Nuorten vapaa-ajan liikunnan ja urheilun harrastuspaikka				
		Luokkatyyppi		Yhteensä
		liikuntaluokat	normaaliluokat	
Harrastatko liikuntaa tai urheilua?	urheiluseurassa	Määrä (hlö) 45	30	75
		Määrä (%) 96 %	57 %	75 %
	koulun urheilukerhossa	0	1	1
		0 %	2 %	1 %
	omatoimisesti yksin	2	20	22
		4 %	38 %	22 %
	omatoimisesti kavereiden kanssa	0	2	2
		0 %	4 %	2 %
		47	53	100
		100 %	*101 %	100 %

n=75

Tutkimusotokseen perustuen (Taulukko 2) urheiluseura on selvästi suosituin vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastuspaikka. Tutkimustuloksista selvisi, että kaikista kyselyyn vastanneista nuorista 75 (n) 75 % harrastaa vapaa-ajallaan *urheiluseurassa*. Luokkatyypeittäin urheiluseurassa harrastaneisuus jakautui niin, että liikuntaluokkalaisista melkein kaikki harrastavat urheiluseurassa. Normaaliluokkalaisista hieman yli puolet harrastaa urheiluseurassa. Toiseksi suosituimmaksi harrastuspaikaksi nousi *omatoimisesti yksin*- vaihtoehto, jonka valitsi neljäsosa kaikista vastanneista. *Koulun urheilukerhossa* sekä *omatoimisesti kavereiden kanssa* harrastaminen oli hyvin vähäistä kummallakin luokkatyypillä.

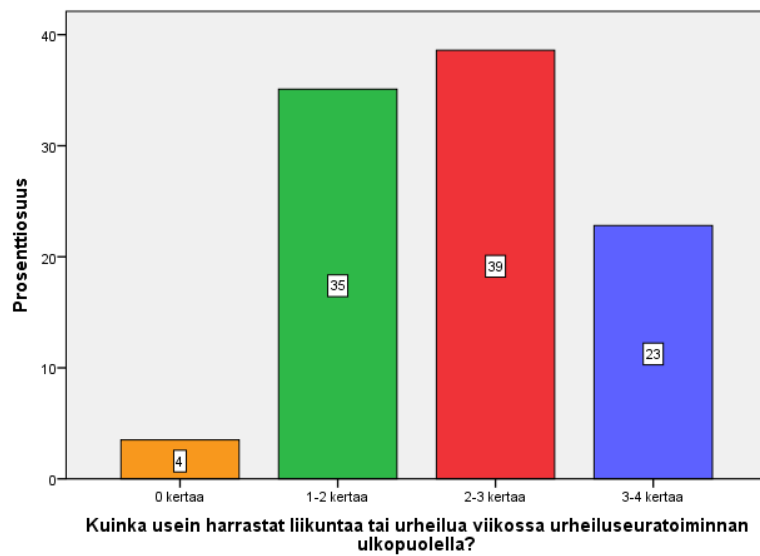
Tutkimuksessa selvitettiin liikunnan tai urheilun harrastusmäärät viikkotasolla. Tulokset on esitetty sekä liikuntaluokkien että normaaliluokkien osalta.

Taulukko 3. Liikunnan tai urheilun harrastuskerrat viikkotasolla, niiden keskuudessa, jotka ilmoittivat harrastavansa liikuntaa tai urheilua.

Vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastuskerrat viikkotasolla, luokkatyypeittäin					
			Luokkatyyppi		Yhteensä
			liikuntaluokat	normaaliluokat	
Harrastan liikuntaa tai urheilua viikossa	1-2 kertaa	Määrä (hlö)	0	13	13
		Määrä (%)	0 %	27 %	14 %
	2-3 kertaa		5	11	16
			11 %	23 %	17 %
	3-4 kertaa		4	11	15
			9 %	23 %	16 %
	enemmän kuin 4 kertaa		35	13	48
			80 %	27 %	52 %
Yhteensä			44	48	92
			100 %	100 %	100 %

n=92

Taulukosta 3. selviää, että liikuntaluokilla opiskelevista 35 (n) nuorista 80 % kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua neljä (4) kertaa tai enemmän viikossa. Normaaliluokilla opiskelevista 13 (n) nuorista taas vain 27 % kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua neljä (4) kertaa tai enemmän viikossa. Normaaliluokilla opiskelevien keskuudessa liikunnan tai urheilun harrastuskerrat jakautuivat todella tasaisesti yhdestä kerrasta neljään kertaan viikossa. Liikuntaluokkalaisten osalta alle neljän kerran harrastuskerrat olivat vähäisiä. Normaaliluokkien ja liikuntaluokkien nuorista 92 (n) yhteensä 52 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua neljä (4) kertaa tai enemmän viikossa. (Taulukko 3.)

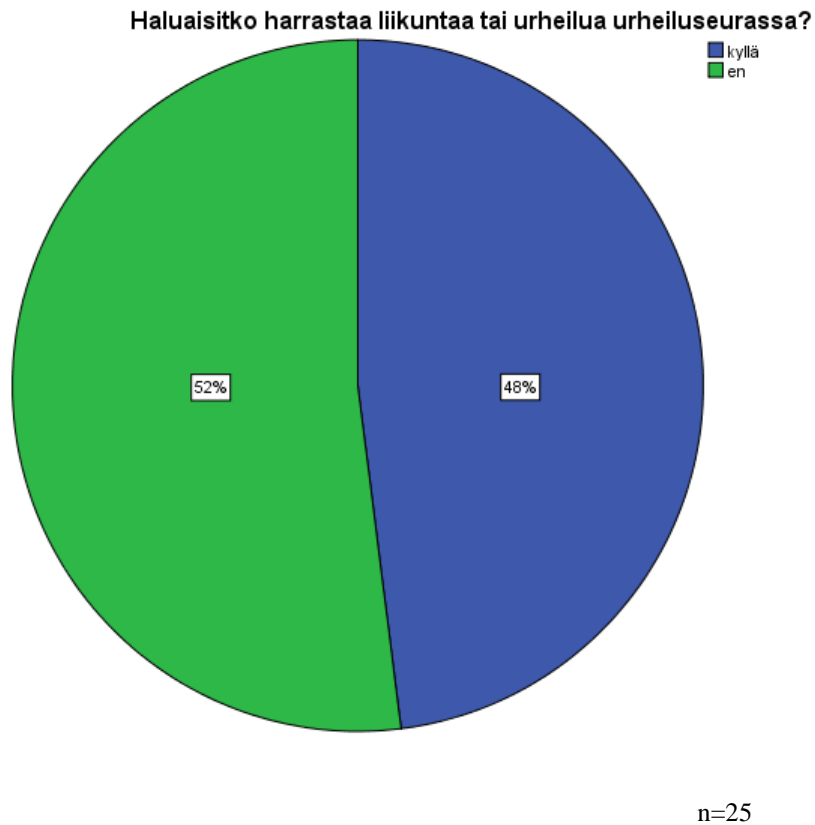


n = 57

Kuvio 7. Liikunnan tai urheilun harrastusmäärä viikossa urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. (Urheiluseurassa harrastavien keskuudessa)

Tutkimuksessa kartoitettiin urheiluseurassa harrastavien nuorten liikunnan tai urheilun harrastusmäärää viikossa, urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. Valtaosa vastanneista nuorista 57 (n) kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua urheiluseuratoiminnan ulkopuolella yhdestä – kolmeen kertaa viikossa. Noin neljännes vastanneista nuorista vastasi harrastavansa yli kolme kertaa viikossa urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. Vain 4 % ilmoitti ettei harrasta kertaakaan urheilua tai liikuntaa urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. (Kuvio 7.)

## 8.2 Vapaa-ajan liikunta-asenteet normaaliluokilla ja liikuntaluokilla opiskelevilla nuorilla



Kuvio 4. Nuorten halukkuus harrastaa urheiluseurassa. Kysymykseen on vastanneet ne nuoret, jotka eivät ole ilmoittaneet harrastavansa urheiluseurassa.

Nuorista 25 (n), jotka eivät ole ilmoittaneet harrastavansa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa 52 % ilmoitti haluavansa harrastaa urheiluseurassa ja 48 % ilmoitti ettei haluaisi harrastaa urheiluseurassa. (Kuvio 4.)

Taulukko 4. Nuoren halukkuus harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (kertaa/viikossa), niiden keskuudessa, jotka eivät harrasta urheiluseurassa.

**Liikunnan tai urheilun harrastushalukkuus  
viikkotasolla (jos olisit urheiluseurassa)**

	Määrä (hlö)	Määrä (%)
en osaa sanoa	7	30 %
kerran viikossa	3	13 %
2 kertaa viikossa	5	22 %
3 kertaa viikossa	4	17 %
yli 3 kertaa viikossa	4	17 %
Yhteensä	23	100 %
Epäpätevät (urheilu- seurassa harrastavat)	86	
Yhteensä (kaikki)	109	

n=23

Nuorista, jotka ilmoittivat, ettei harrasta urheiluseurassa 23 (n) kolmannes ei osaa sanoa montako kertaa haluaisi todellisuudessa harrastaa urheiluseurassa viikkotasolla. 56 % kysymykseen vastanneista nuorista haluaisi harrastaa kahdesta kerrasta yli kolmeen kertaan viikossa, jos olisivat urheiluseurassa. Yhden kerran viikossa haluaisi harrastaa reilusti alle viidennes. (Taulukko 4.)

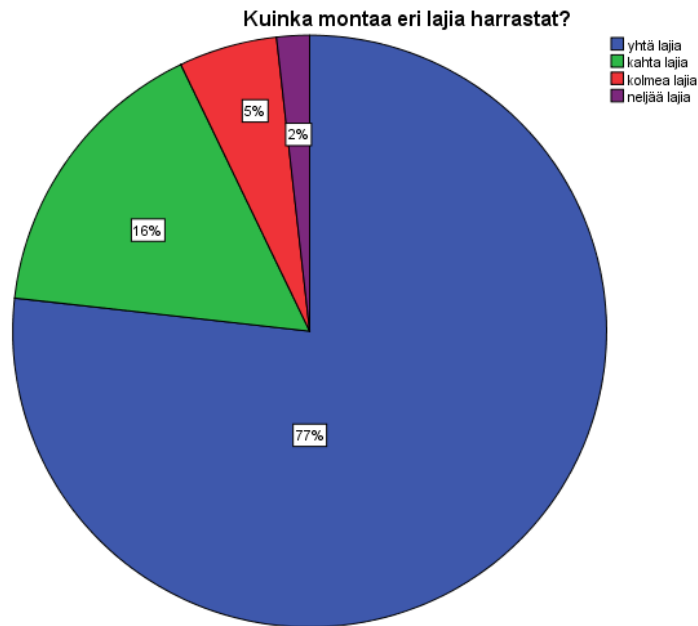


n=55

Kuvio 5. Harrastusmäärät viikkotasolla (urheiluseurassa harrastavat).

Henkilöistä, jotka vastasivat tähän kysymykseen 55 (n), valtaosa ilmoitti harrastavansa urheiluseurassa liikuntaa tai urheilua 3-4 kertaa viikossa.

Kuudennes vastaajista ilmoitti harrastavansa 1-2 kertaa viikossa. Myös 2-3 kertaa harrastavia oli kuudennes vastaajista. (Kuvio 5.)



N=109

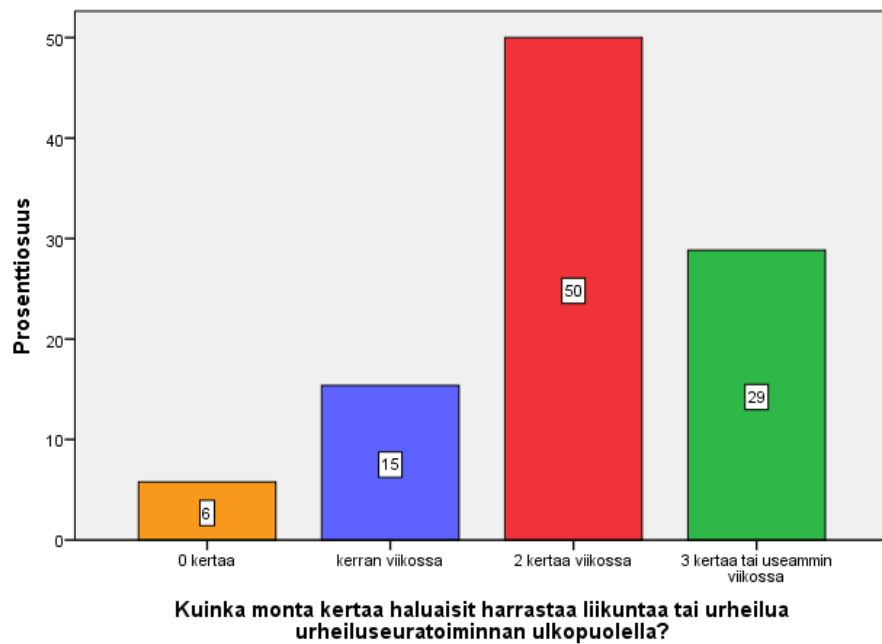
Kuvio 6. Harrastettavien lajien määrä (urheiluseurassa harrastavien kesken).

Henkilöistä, jotka ilmoittivat harrastavansa urheiluseurassa 56 (n), 77 % ilmoitti harrastavansa vain yhtä lajia 43 (n). Kahta lajia harrastavia 9 (n) oli 16 %. Kolmea lajia harrastavia 3 (n) oli 5 % ja neljää lajia harrastavia 1 (n) oli 2 %.

Valtaosa urheiluseurassa harrastavista nuorista harrastaa vain yhtä lajia. Kahden-, kolmen- ja neljän lajin harrastusosuus on alle neljäsosa kaikista vastauksista.

(Kuvio 6.)

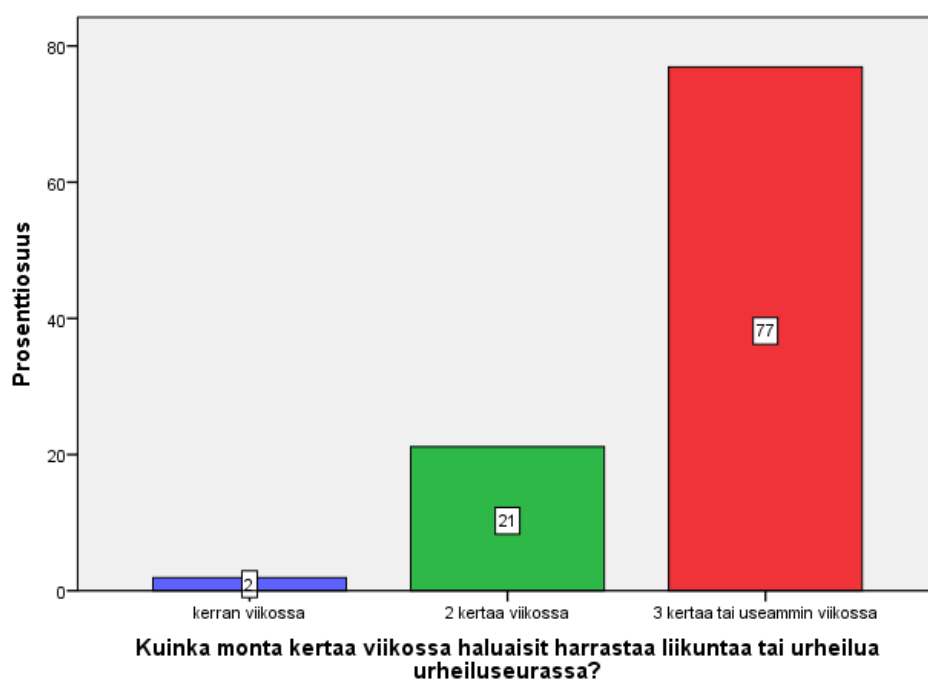




n=52

Kuvio 8. Liikunnan tai urheilun harrastushalukkuus urheiluseuratoiminnan ulkopuolella (urheiluseurassa harrastavien kesken).

Tutkimustuloksiin perustuen tähän kysymykseen vastanneista 52 (n) nuoresta puolet ilmoitti haluavansa harrastaa liikuntaa tai urheilua kaksi (2) kertaa viikossa urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. Kolmannes vastaajista ilmoitti haluavansa harrastaa liikuntaa tai urheilua kolme (3) kertaa viikossa tai useammin. Neljännos vastanneista halusi harrastaa nolla (0) – yksi (1) kertaa viikossa. (Kuvio 8.)



n=52

Kuvio 9. Liikunnan tai urheilun harrastushalukkuus viikkotasolla. (Urheiluseurassa harrastavien nuorten kesken.)

Tutkimuksessa selvitettiin urheiluseurassa harrastavien nuorten 52 (n) toivottuja harrastuskertojen määriä viikkotasolla. Kysymykseen vastanneista nuorista yli kaksi kolmaosaa haluaisi harrastaa urheiluseurassa kolme (3) kertaa tai useammin viikossa. Alle kolmannes halusi harrastuskertoja olevan viikossa kaksi (2). Vain 2 % vastanneista haluaisi harrastuskertoja olevan vain yksi (1). (Kuvio 9.)

### 8.3 Salpausselän peruskoulun kahdeksasluokkalaisten nuorten tyytyväisyys terveystieteiden ja koululiikuntaan

Taulukko 5. Liikuntatietoisuus

Olen saanut riittävästi tietoa liikunnasta viimeisen vuoden aikana

	Määrä (hlö)	Määrä (%)
täysin samaa mieltä	46	42 %
jokseenkin samaa mieltä	43	39 %
jokseenkin eri mieltä	14	13 %
täysin eri mieltä	4	4 %
Yhteensä	107	98 %
Epäpätevät vastaukset	2	2 %
Yhteensä (kaikki)	109	100 %

N=109

94 % kysymykseen vastanneista oppilaista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa liikunnasta viimeisen vuoden aikana koulussa. 4 % oppilaista koki, ettei ollut saanut täysin riittävästi tietoa liikunnasta koulussa viimeisen vuoden aikana. (Taulukko 5.)

Taulukko 6. Ravintotietoisuus

Olen saanut riittävästi tietoa ravinnosta viimeisen vuoden aikana

	Määrä (hlö)	Määrä (%)
täysin samaa mieltä	57	52 %
jokseenkin samaa mieltä	46	42 %
jokseenkin eri mieltä	3	3 %
täysin eri mieltä	1	1 %
Vastanneet yhteensä	107	98 %
Epäpätevät vastaukset	2	2 %
Yhteensä (kaikki)	109	100 %

N=109

81 % kysymykseen vastanneista oppilaista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa ravinnosta viimeisen vuoden aikana. Noin viidennes vastaajista oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa ravinnosta viimeisen vuoden aikana. (Taulukko 6.)

Taulukko 7. Liikkumattomuus

Olen saanut riittävästi tietoa liikkumattomuudesta viimeisen vuoden aikana

	Määrä (hlö)	Määrä (%)
täysin samaa mieltä	39	36 %
jokseenkin samaa mieltä	46	42 %
jokseenkin eri mieltä	16	15 %
täysin eri mieltä	5	5 %
Vastanneet yhteensä	106	97 %
Epäpätevät vastaukset	3	3 %
Yhteensä (kaikki)	109	100 %

N=109

Vastaajista 78 % olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa liikkumattomuudesta viimeisen vuoden aikana. Viidennes vastaajista oli tämän kysymyksen osalta jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa liikkumattomuudesta viimeisen vuoden aikana. (Taulukko 7.)

## Taulukko 8. Tupakointi

Olen saanut riittävästi tietoa tupakoinnista viimeisen vuoden aikana

	Määrä (hlö)	Määrä (%)
täysin samaa mieltä	73	67 %
jokseenkin samaa mieltä	24	22 %
jokseenkin eri mieltä	7	6 %
täysin eri mieltä	3	3 %
Vastanneet yhteensä	107	98 %
Epäpätevät vastaukset System	2	2 %
Yhteensä (kaikki)	109	100 %

N=109

Lähes 90 % tähän kysymykseen vastanneista nuorista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he olivat saaneet riittävästi tietoa tupakoinnista viimeisen vuoden aikana. Hieman alle 10 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä tästä asiasta. (Taulukko 8.)

## Taulukko 9. Alkoholi

Olen saanut riittävästi tietoa alkoholista viimeisen vuoden aikana

	Määrä (hlö)	Määrä (%)
täysin samaa mieltä	74	68 %
jokseenkin samaa mieltä	24	22 %
jokseenkin eri mieltä	6	6 %
täysin eri mieltä	3	3 %
Vastanneet yhteensä	107	98 %
Epäpätevät vastaukset	2	2 %
Yhteensä (kaikki)	109	100 %

N=109

Vastaajista 90 % on täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he olivat saaneet riittävästi tietoa alkoholista viimeisen vuoden aikana. Alle 10 % vastaajista on

jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa alkoholist.

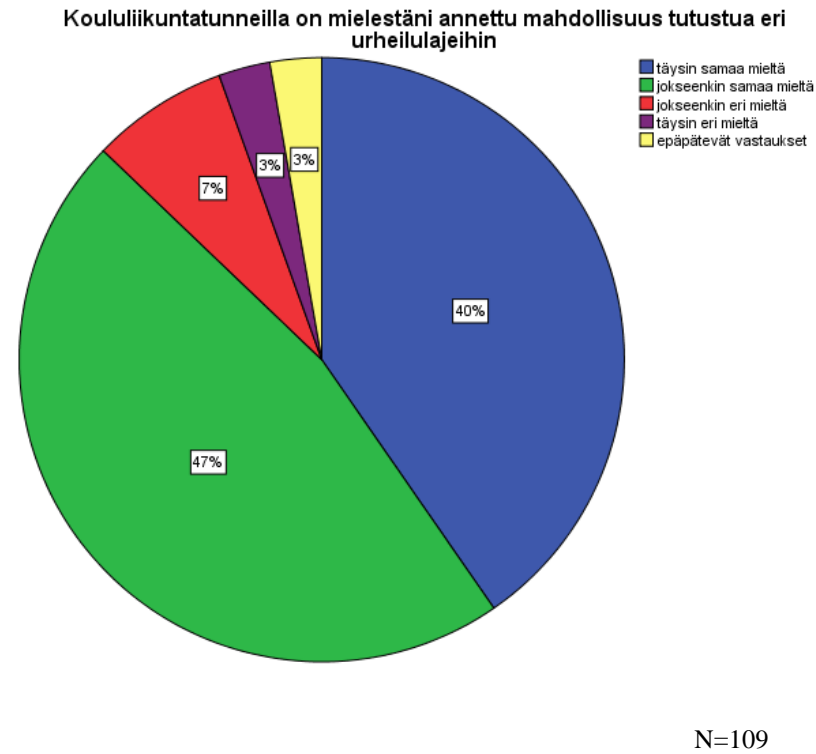
#### Taulukko 10. Huumeet

Olen saanut riittävästi tietoa huumeista viimeisen vuoden aikana

	Määrä (hlö)	Määrä (%)
täysin samaa mieltä	78	72 %
jokseenkin samaa mieltä	20	18 %
jokseenkin eri mieltä	4	4 %
täysin eri mieltä	5	5 %
Vastanneet yhteensä	107	98 %
Epäpätevät vastaukset	2	2 %
Yhteensä (kaikki)	109	100 %

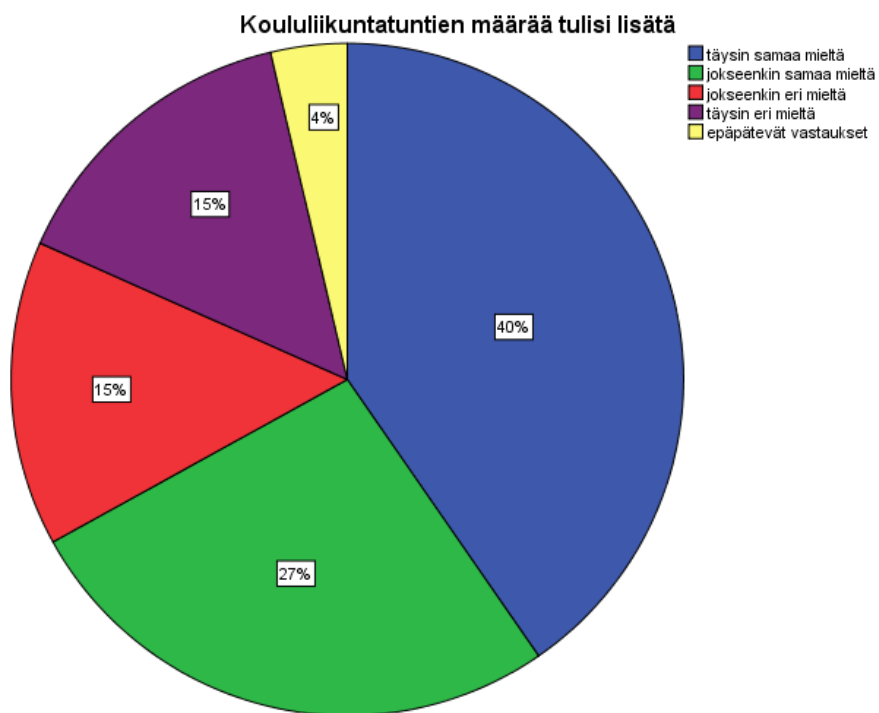
N=109

Valtaosa vastaajista (90%) on täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa huumeista viimeisen vuoden aikana. Alle 10 % vastaajista on jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa huumeista viimeisen vuoden aikana.



Kuvio 10. Mahdollisuus tutustua urheilulajeihin

87 % vastaajista ilmoitti olevansa täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heille on tarjottu mahdollisuus tutustua eri urheilulajeihin koululiikuntatunneilla. 10 % oli tästä asiasta jokseenkin tai täysin eri mieltä. (Kuvio 10.)



N=109

Kuvio 11. Koululiikuntatuntien määrä

67 % vastaajista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että koululiikuntatuntien määrää tulisi lisätä. 30 % vastaajista oli jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että koululiikuntatuntien määrää tulisi lisätä.



## 9 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU

Olemme suunnitelleet sekä toteuttaneet tutkimuksen yhteistyössä Lahden Salpausselän peruskoulun kanssa. Tutkimus on toteutettu kvantitatiivisena tutkimuksena. Aineistonkeruu on tapahtunut kyselylomakkein lokakuussa 2012. Kyselylomakkeissa on strukturoituja kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset käsittelevät kahdeksaluokkalaisten oppilaiden tyytyväisyyttä koulun terveystiedon- ja liikuntatunteja kohtaan. Olemme tehneet oppilaiden tyytyväisyysvastausten pohjalta Salpausselän peruskoulun henkilökunnalle kehitysehdotuksia ja -ideoita kyseisten kouluaineiden oppituntien kehittämiseksi.

Tutkimuksessa selvitettiin Lahden Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisten nuorten liikuntatottumuksia ja –asenteita. Salpausselän koulussa opiskelee kahdeksaluokkalaisia nuoria liikuntaluokilla sekä normaaliluokilla. Tutkimushetkellä oppilaita oli yhteensä kahdeksannella luokkatasolla 130 henkilöä. Kyselyyn vastasi yhteensä 109 (N) nuorta. Liikuntaluokilla opiskelevia henkilöitä oli tutkimushetkellä 47 (n). Liikuntaluokat koostuvat oppilaista eri puolelta Lahtea sekä Lahden ympäryskunnista. Normaaliluokilla opiskelevia nuoria oli tutkimushetkellä 61 (n). (Kuvio 2.) Normaaliluokilla opiskelevat nuoret ovat pääsääntöisesti Lahtelaisia. Kyselyyn vastanneista nuorista 64 % oli poikia ja 36 % tyttöjä.

Tarkoituksenamme oli verrata näiden kahden luokkatyyppin välisiä eroja liikuntatottumusten ja –asenteiden suhteen. Tutkimuksen tavoitteena oli saada ajankohtaista tietoa Lahden seudun nuorten liikuntatottumuksista ja –asenteista. Aikaisempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta ei ole Lahden alueella tehty. Kansallisella tasolla on Suomessa tehty vuodesta 1995 vuoteen 2010 saakka Kansallista Liikuntatutkimusta. Kansallisen Liikuntatutkimuksen työryhmään kuuluvat: Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, TNS Gallup ja Opetusministeriö. Vertaamme oman tutkimuksemme tuloksia Kansallisen Liikuntatutkimuksen tuloksiin.

Kansallisen Liikuntatutkimuksen tutkimusotoksissa 3 – 18 -vuotiaiden vastanneiden määrä on ollut noin 5500 henkilöä. Kansallisessa Liikuntatutkimuksessa esitettyjen tutkimustulosten mukaan 12 – 14 -vuotiaista nuorista 85 % on vuonna 1995 ilmoittanut harrastavansa urheilua ja liikuntaa. Tilanne on kehittynyt positiivisesti lisääntyvässä määrin vuoteen 2009 - 2010 asti, jolloin on julkaistu viimeisin Kansallinen Liikuntatutkimus. Tilanne urheilun ja liikunnan harrastamisessa on kehittynyt seuraavasti: vuosina 1997 - 98 on 12 – 14 - vuotiaista nuorista 91 % ilmoittanut harrastavansa urheilua ja liikuntaa, vuosina 2001 - 02 urheilua ja liikuntaa harrastavia nuoria on ollut jo 94 %. Tämä 94 %:n lukema on pysynyt muuttumattomana vuosiin 2009 - 2010 asti. (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009 - 2010, 6.)

Tutkimustuloksista selvisi, että kyselyyn vastanneista kahdeksaluokkalaisista nuorista 89 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua. (Kuvio 3.) Kyseinen lukema on Kansallisen Liikuntatutkimuksen viimeisimpien tulosten (2009-2010) mukaan ollut 94 % 12 – 14 -vuotiaiden keskuudessa. (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010, 6). Lahden seudun nuorten liikunnan harrastamisen 89 %:n lukema ei merkittävästi poikkea Kansallisen Liikuntatutkimuksen saamista tuloksista, koska otosten laajuudet ovat täysin eritasoiset. Vaikka mediassa ja julkisissa kirjoituksissa yleisesti ollaan huolissaan nuorten liikuntatottumuksista ja terveydentilasta, ei oman tutkimuksemme tulokset näytä sinänsä huolestuttavilta. Oman tutkimuksemme tulokset eivät anna viitteitä nuorten vapaa-ajan liikunnan merkittävään vähenemiseen tässä kohderyhmässä.

Tutkimuksessa selvitettiin vapaa-ajan liikuntaa tai urheilua harrastavien nuorten harrastuskertoja viikkotasolla. Yli puolet kysymykseen vastanneista nuorista ilmoitti harrastavansa vapaa-ajallaan liikuntaa tai urheilua yli neljä (4) kertaa viikossa. Selkeä ero oli havaittavissa eri luokkatyyppien välillä. Liikuntaluokilla opiskelevista nuorista 80 % ilmoitti harrastavansa yli neljä (4) kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa tai urheilua. Normaaliluokkalaisista 27 % taas ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa tai urheilua yli neljänä kertana viikossa. Normaaliluokilla opiskelevien nuorten keskuudessa harrastuskerrat jakautuivat hyvin tasaisesti yhden ja yli neljän harrastuskerran välille viikossa.

Liikuntaluokilla opiskelevien nuorten keskuudessa oli taas havaittavissa selkeät erot harrastuskerroissa. Kysymysvaihtoehtoon nolla (0) kertaa viikossa ei ollut vastannut yksikään tutkittavista nuorista. (Taulukko 3.) Yleisten 7 – 18 -vuotiaille suunnattujen liikuntasuosittelusten mukaan jokaisen tämän ikäisen nuoren tulisi liikkua päivittäin 1 - 2 tuntia (UKK-Instituutti, 2012., Nuori Suomi 2008, 18). Ajatuksenamme on, että 1 - 2 tuntia liikuntaa päivässä koostuu esimerkiksi koulu- liikunnasta, hyötyliikunnasta ja kavereiden kanssa leikkimisestä tai pelaamisesta. Tulosten perusteella voisimme todeta, että jos jokainen kysymykseen vastannut nuori liikkuu suositeltavan määrän lisäksi tämän tutkimuksessa ilmoittamansa määrän, niin tilanne vaikuttaisi olevan melko hyvä.

Kansallinen Liikuntatutkimus on julkaissut tekemissään tutkimusotoksissa 3 - 18-vuotiaiden lasten ja nuorten harrastuspaikoista seuraavanlaisia tuloksia: vuosina 1997 - 98 urheiluseurassa harrastavia lapsia ja nuoria on ollut 36 %. Vuosina 2009 - 10 vastaava lukema urheiluseurassa harrastavien osalta on ollut jo 43 %. Kasvua urheiluseuraharrastaneisuuden osalta on tapahtunut runsaassa kymmenessä vuodessa 7 %. Kansallisessa Liikuntatutkimuksessa ”*omatoimisesti kavereiden kanssa*” harrastaminen on ollut eri vuosien otoksissa suosituin harrastuspaikka. Koulun urheilukerhossa harrastavien määrä on ollut Kansallisen Liikuntatutkimuksen otoksissa kaikkina vuosina hyvin vähäinen. Kansallisen Liikuntatutkimuksen mukaan omatoimisesti yksin harrastettava vapaa-ajan liikunta on ollut kolmanneksi suosituin vaihtoehto kaikkina vuosina. (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009 - 2010, 13.)

Tutkimukseemme vastanneista nuorista 75 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Kokonaisluku urheiluseura harrastaneisuudesta vaikuttaa suurelta, mutta se selittyy sillä, että vastaajistamme 43 % opiskeli tutkimushetkellä liikuntaluokilla. Liikuntaluokilla opiskelvista nuorista 96 % ilmoitti harrastavansa urheiluseurassa, kun vastaava lukema normaaliluokkalaisten kesken oli 57 %. (Taulukko 2.) Kansalliseen Liikuntatutkimukseen verrattuna tähän otokseen vastanneet nuoret suosivat enemmän urheiluseurassa harrastamista, kuin valtakunnallisella tasolla mitattuna.

Tutkimustuloksista selvisi, että Lahden seudun nuoret suosivat vähiten koulun urheilukerhossa ja omatoimisesti kavereiden kanssa harrastamista. Syynä kohdekoulun urheilukerhossa harrastamattomuuteen voisi olla esimerkiksi se, että koulu ei järjestä urheilukerhotoimintaa. Hoitotyön näkökulmasta ajateltuna olisi tärkeää saada vapaa-ajan liikunnan tai urheilun pariin myös ne nuoret, joilla ei ole esimerkiksi varallisuuden kannalta mahdollisuutta harrastaa urheiluseurassa. Tutkimustulostemme mukaan 52 % niistä nuorista, jotka eivät harrasta urheiluseurassa haluaisi harrastaa urheiluseurassa. (Kuvio 4.) Vastaava lukema Kansallisen Liikuntatutkimuksen (2009 - 2010) tuloksissa on ollut 46 % (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009 - 2010, 24). Kansallisen Liikuntatutkimuksen ja oman tutkimustuloksemme ero tämän kysymyksen kohdalla ei ole kovin suuri (6 %). Prosentuaalinen ero johtunee osittain siitä, että kohdekoulussamme liikunta ja liikunnallisuus on korostetusti esillä liikuntapainotteisen opetussuunnitelman vuoksi. Tutkimustulostemme perusteella koulussa järjestettävä urheilukerhotoiminta voisi lisätä vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastamista näiden nuorten keskuudessa.

Selvitimme tutkimuksesamme haluttuja harrastusmääriä urheiluseurassa niiden nuorten osalta, jotka eivät tutkimushetkellä harrastaneet urheiluseurassa. Kolmannes kysymykseen vastanneista nuorista ei osannut kertoa haluamiaan harrastuskertoja viikkotasolla. 56 % kysymykseen vastanneista nuorista ilmoitti haluavansa harrastaa kahdesta kerrasta yli kolmeen kertaan viikossa, urheiluseurassa. Tämä osio ei ole vertailukelpoinen Kansallisen Liikuntatutkimuksen kanssa, koska kysymysasettelu on erilainen ja hakee sisällöllisesti vastausta eri asiaan. Kysymysasettelu on tässä kohtaa ollut omassa kyselylomakkeessamme huonosti suunniteltu.

Kansallinen Liikuntatutkimus on selvittänyt tutkimuksessaan (2009 - 2010) kuinka monta harrastuskertaa urheiluseurassa harrastavilla nuorilla tulee viikkotasolla. Tulokset kertovat, että 38 % urheiluseurassa harrastavista nuorista harrastaa seuratoiminnan puitteissa yli kolme (3) kertaa viikossa liikuntaa tai urheilua. Harrastuskertojen määrä seuratoiminnan puitteissa on ollut nousussa viime vuosina. (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009 - 2010, 19.) Omien tutkimustulostemme mukaan vastaajista reilusti yli puolet ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua

3-4 kertaa viikossa urheiluseurassa. Kuudennes vastaajista ilmoitti harrastavansa 1-2 kertaa viikossa. Myös 2-3 kertaa harrastavia oli kuudennes kaikista vastaajista. (Kuvio 5.) Kun vertasimme tutkimustuloksiamme Kansallisen Liikuntatutkimuksen tuloksiin pohdimme, että yksi selvä tekijä 3 - 4 harrastuskerran vastausten poikkeavuudessa on varmasti se, että omassa kohderyhmässämme oli mukana myös liikuntaluokilla opiskelevia nuoria. Liikuntaluokilla opiskelevien nuorten viikottaiset harrastuskerrat nostavat prosentuaalista tulosta. Kysymysasettelun vuoksi emme pystyneet analysoimaan liikuntaluokkien ja normaaliluokkien välisiä eroja tämän kysymyksen kohdalla.

Tutkimme urheiluseurassa harrastavien nuorten innokkuutta harrastamiseen viikkotasolla. Kysyimme, kuinka monta kertaa viikossa haluaisit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Vastaajista 77 % ilmoitti, että harrastuskertoja tulisi olla kolme (3) kertaa tai useammin viikossa. Neljännes vastaajista ilmoitti toivottujen harrastuskertojen määräksi kaksi (2) kertaa viikossa. (Kuvio 9.) Urheiluseurassa harrastavat nuoret ovat selvästi motivoituneita omassa seurassaan harrastamiseen ja asenne urheiluseurassa liikkumista kohtaan on myönteinen. Kansallinen Liikuntatutkimus (7/2010, ) on esittänyt omat tutkimustuloksensa samasta aiheesta. Kansallisen Liikuntatutkimuksen tulosten mukaan 65 % 13 - 18-vuotiaista urheiluseurassa harrastavista nuorista haluaa harrastaa seuratoiminnan puitteissa kolme (3) kertaa tai useammin viikossa. Omassa tutkimuksessamme saatu vastaava lukema on jonkin verran korkeampi.

Kansallinen Liikuntatutkimus on selvittänyt urheiluseurassa harrastavien 3–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten harrastettavien lajien määriä. Lajimäärät on jakautuneet todella tasaisesti kohderyhmän kesken yhdestä neljään lajiin. (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010, 23.) Omassa tutkimuksessamme taas on huomattavissa todella suuria eroja harrastettavien lajien määrän suhteen. Valtaosa vastaajistamme (77 %) ilmoitti harrastavansa yhtä lajia. 16 % vastaajista ilmoitti harrastavansa kahta lajia. Kolmen ja neljän lajin harrastusosuus on jäänyt minimaaliseksi. (Kuvio 6.) Tämä kertoo omista tutkimustuloksistamme sen, että Lahden seudulla suositaan yhden lajin harrastusta ja yhdessä lajissa kehittymiseen

panostetaan mahdollisimman paljon. Toisaalta taas nämä lukemat voivat viestiä myös siitä, että urheiluseurassa harrastaminen on kallista ja nuorilla ei ole mahdollisuutta harrastaa tämän vuoksi kuin yhtä lajia.

Halusimme tutkimuksessamme selvittää kuinka suuri innostus urheiluseurassa harrastavilla nuorilla on harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseuratoiminnan ulkopuolella esimerkiksi kaveriporukassa. Puolet vastaajistamme ilmoittivat haluavansa harrastaa kaksi (2) kertaa viikossa liikuntaa tai urheilua urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. Kolmannes vastaajista oli halukkaita harrastamaan liikuntaa tai urheilua kome (3) kertaa tai useammin viikossa urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. Neljännes halusi harrastaa nolasta – yhteen kertaan viikossa. Urheiluseurassa harrastavat nuoret haluavat harrastaa omien tutkimustulostemme perusteella enemmän urheiluseurassa, kuin seuratoiminnan ulkopuolella. Toisaalta urheiluseurassa harrastaville nuorille tulee näiden tulosten mukaan hyvin monta harrastuskertaa viikossa, kun lasketan yhteen urheiluseurassa harrastaminen ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella harrastaminen. Tämän vuoksi urheiluseuratoiminnan ulkopuolella harrastettava liikunnan tai urheilun määrä jää ymmärrettävästi valtaosalla kahteen kertaan viikossa. Nuori tarvitsee harrastamisensa tueksi runsaasti lepoa ja palautumisaikaa, joten esimerkiksi viiden harrastuskerran ylittyminen viikkotasolla ei ole kehittyvälle nuorelle välttämättä hyväksi. Kasvavalle nuorelle liikunnan tai urheilun rajaa on kuitenkin vaikeaa määrittää, koska se riippuu hyvin paljon yksilön ominaisuuksista sekä liikunnan laadusta (Karvinen & Tammelin 2008, 19).

Kartoitimme kyselylomakkeellamme Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisten nuorten tyytyväisyyttä terveystieteiden- ja liikuntatunteihin. Kysymykset käsittelivät: liikuntaa, ravintoa, liikkumattomuutta, tupakointia, alkoholia ja huumeita. Tutkimuksessa selvisi, että oppilaat ovat kokolailla tyytyväisiä terveystieteelliseen informaatioon. Tutkimustuloksista havaittiin kuitenkin, että liikkumattomuuden ja ravinnon osalta tyytyväisyyslukemat olivat hieman alhaisemmat kuin liikunnan, tupakoinnin, alkoholin ja huumeiden osalta. Hoitotyön näkökulmasta ajateltuna ravinnosta ja liikkumattomuudesta sekä sen haitoista tiedottaminen olisi erittäin tärkeä osa tämänikäisten nuorten terveystietokasvatusta. Terveel-

linen ravinto on kasvavan lapsen ja nuoren kehityksen ja perustarpeiden lähtökoh-  
ta (Nuori Suomi 2013).

Valtaosa oppilaista oli tyytyväisiä koululiikuntatuntien urheilulajitarjontaan. Muu-  
tama oppilas oli sitä mieltä, että haluaisi lisää eri urheilulajeja liikuntatunneille.  
Selvitimme tutkimuksessa, ovatko oppilaat tyytyväisiä koululiikuntatuntien mää-  
rään. Vastaajista kolmannes oli melko tyytyväisiä nykyiseen liikuntatuntien mää-  
rään. Hieman vajaat 70 % vastaajista haluaisi lisätä koululiikuntatuntien määrää.

Selvitimme avoimella kysymyksellä oppilailta urheilulajeja, joihin he haluaisivat  
koulun liikuntatunneilla tutustua. Seuraavat lajit nousivat selvään suosioon: ten-  
nis, pesäpallo, jalkapallo, itsepuolustuslajit, yleisurheilua, keilailu, haavipallo,  
sulkapallo, amerikkalainen jalkapallo, käsipallo, zumba ja potkunyrkkeily.

Avoimella kysymyksellä tiedustelimme myös oppilailta kehitysehdotuksia, joilla  
koulun liikuntatunteja voisi kehittää ja viedä etteenpäin oppilaiden toivomalla  
tavalla. Seuraavia asioita toivottiin eniten: monipuolisuutta tuntien sisältöön, tu-  
tustumista erilaisiin lajeihin, vähemmän samoja lajeja toistuvasti, lisää liikunta-  
tunteja, liikuntatunnit päivän lopuksi, liikuntatuntien suunnittelua yhdessä oppi-  
laiden kanssa, vähemmän kilpailua ja enemmän liikkumista ilman suorituspainei-  
ta. Koululle toivottiin myös uusia urheiluvarusteita. Näiden lisäksi oppilaat toi-  
voivat enemmän palautetta opettajilta.

## 9.1 Tulosten yhteenveto

Verrattuamme oman tutkimuksemme tuloksia Kansallisen Liikuntatutkimuksen  
tuloksiin, voimme todeta, että oman kohderyhmämme liikuntatottumukset eivät  
poikkeaa merkittävästi muiden suomalaisten nuorten liikuntatottumuksista. Oman  
tutkimusjoukkomme kesken eroja normaaliluokkalaisten ja liikuntaluokkalaisten  
nuorten välillä oli nähtävissä muun muassa vapaa-ajan liikunnan tai urheilun har-  
rastusmäärissä viikottasolla. Liikuntaluokkalaiset nuoret ovat aktiivisempia va-

paa-ajan liikunnan tai urheilun harrastajia kuin normaaliluokilla opiskelevat nuoret.

Tutkimustulokset kertovat, että urheiluseurassa jo harrastavat nuoret ovat halukkaampia harrastamaan useampia kertoja viikossa urheiluseurassa, kuin ne nuoret, jotka eivät harrasta urheiluseurassa. Tutkimustuloksemme jo urheiluseurassa harrastavien osalta on hieman suurempi kuin Kansallisen Liikuntatutkimuksen tekemässä tutkimuksessa. Niiden nuorten osalta, jotka eivät harrasta urheiluseurassa emme voineet verrata tutkimustuloksiamme Kansallisen Liikuntatutkimuksen tuloksiin. Kansallinen Liikuntatutkimus on selvittänyt tämän osion vain urheiluseurassa harrastavien nuorten osalta.

Tutkimustulosten perusteella voimme todeta, että tutkimuksen kohdejoukon asenteet liikuntaa ja urheilua kohtaan ovat myönteiset. Tutkimustuloksistamme on nähtävissä, että liikuntaluokilla opiskelevat nuoret ovat motivoituneempia harrastamaan liikuntaa tai urheilua useammin kuin normaaliluokilla opiskelevat nuoret. Liikuntaluokilla opiskelevien nuorten vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastaminen on selvästi urheiluseurakeskeisempää kuin normaaliluokilla opiskelevien nuorten vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastaminen. Kansallisen Liikuntatutkimuksen tuloksiin verrattuna Salpausselän peruskoulun kohdejoukon tutkimustulokset ovat samansuuntaiset. Tämän hetkiset oman tutkimuksen kohdejoukon liikuntatottumukset eivät ole huonot. Tutkimustulostemme perusteella Salpausselän peruskoulun nuoret vaikuttavat suhtautuvan tällä hetkellä hyvin myönteisesti vapaa-ajan liikuntaan ja urheiluun, että merkittävää liikuntatottumusten ja -asenteiden huononemista ei ole odotettavissa.

Salpausselän peruskoulun kahdeksaluokkalaisten tyytyväisyys terveyskasvatus- ja liikuntatunteihin on melko hyvällä tasolla. Liikkumattomuuden ja ravitsemuksen osalta tyytyväisyys jäi vähäisemmäksi. Oppilaat antoivat todella paljon kehitysehdotuksia liikuntatunteihin liittyen. Tästä voimme päätellä, että oppilailla on intoa olla mukana kehittämässä koulun liikuntatunteja.



## 9.2 Kehitysehdotukset toimeksiantajalle

Koululiikunnan tulisi olla hauskaa ja mukavaa yhdessä tekemistä. Tämän vuoksi koululiikuntatunneilla tulisi huomioida erilaisten kilpailutilanteiden järjestäminen, joka voi asettaa suorituspaineita oppilaille. Oppilaiden omissa palautteissa nousi jonkin verran esille kilpailujen ja erilaisten ajanottojen vähentäminen. Koululiikunnan tulisi olla motivoivaa ja hauskaa, jotta into vapaa-ajan liikuntaan syntyy ja pysyy yllä. Ikävät kokemukset koululiikuntatunneilla voivat vaikuttaa nuorten omatoimisen liikunnan harrastamiseen. Positiivisilla koululiikuntakokemuksilla voidaan vaikuttaa nuorten vapaa-ajan liikunta-asenteisiin ja tätä kautta myös liikuntatottumuksiin.

Tutkimustuloksistamme selvisi, että tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät harrasta koulun urheilukerhossa vapaa-ajallaan. Pohdimme, että tässä olisi mahdollisuus vaikuttaa niiden nuorten vapaa-ajan liikunnan tai urheilun harrastamiseen, joilla ei ole varallisuutensa tai jonkin muun syyn vuoksi mahdollisuutta harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Olisiko Salpausselän peruskoululla siis mahdollisuutta järjestää vapaa-ajan liikunta tai urheilutoimintaa koulun urheilukerhon muodossa esimerkiksi vanhempainyhdistyksen tukemana? Olisiko mahdollista ajatella yhteistyötä esimerkiksi Lahden kaupungin liikunta- tai nuorisotoimen kanssa, jotta saataisiin nuoria enemmän vapaa-ajan liikunnan ja urheilun pariin? Kehitysehdotuksena koulun terveystieteiden opettajan haluamme korostaa liikumattomuudesta ja sen mahdollisista haitoista ja ravitsemuksesta tiedottamista.

## 10 POHDINTA

Aihe, jota tässä opinnäytetyössä tarkastelimme ja käsittelimme, on ajankohtainen ja tärkeä. Aihe kuitenkin osoittautui tutkimusprosessin edetessä haastavaksi. Tutkimusaiheesta ei ole juurikaan aikaisempaa tutkimustietoa. Tietoperustaa suunnitellessa sekä tehdessä etsimme ajankohtaista tutkittua tietoa muun muassa yliopistojen tietokannoista, hoitotyön tietokannoista, yhdistysten tietokannoista sekä kotimaisista että ulkomaisista lääketieteellisistä julkaisuista. Olemme käyttäneet internetin hakukone: Google Scholar:a. Olemme hyödyntäneet tietoperustan aineistonkeruussa myös tieto- ja kirjastopalveluja sekä Masto-hakua. Teoriatiedon tietolähteemme ovat olleet pääasiassa suomen tai englanninkielisiä.

Yhteistyö kohdekoulun kanssa on ollut sujuvaa ja mutkatonta. Vastuu tutkimuksen suunnittelusta ja toteutuksesta on ollut meillä itsellämme koko prosessin ajan. Olemme saaneet kohdekoulun yhteyshenkilöltä tarvittaessa kommentteja sekä apua, kun meitä on jokin asia mietityttänyt. Kohdekoulun osuus tutkimusprosessimme eteenpäin viemisessä on ollut aineistonkeruun toteuttaminen koulun kahdeksaslukkalaisille oppilaille oppitunnin yhteydessä.

Tutkimuskysymyksiä, joihin lähdimme hakemaan vastausta, oli kolme. Olemme saaneet tutkimustyöllämme vastauksen jokaiseen kysymykseen. Olemme kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa yrittäneet pohtia kaikkia mahdollisia vaikuttavia seikkoja, mutta puutteita on tullut esille vasta analysointivaiheessa. Kysymysasettelu olisi voinut olla joidenkin kysymysten osalta vielä tarkemmin rajattu, jotta ne olisivat palvelleet tutkijoita analysointivaiheessa paremmin. Osa tutkimustuloksista jäi analysoinnin kannalta vajaaksi, koska emme osanneet SPSS tilastointiohjelmalla käsitellä aineistoa haluamallamme tavalla. SPSS tilastointiohjelman käyttö osoittautui hankalaksi tutkimustuloksia analysoitaessa. Kyseisen ohjelman käyttöön oli myös hyvin vaikeaa saada ohjeistusta keneltäkään asiantuntijalta, koska koululla ei tämänlaista ohjelmistotutkijahenkilöä ole. Ongelmista ja haasteista huolimatta henkilökohtaista oppimista on tapahtunut paljon kvantitatiivisen tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen liittyen.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessimme on ollut haastava ja laaja. Aiheen rajauksen pyrimme tekemään mahdollisimman tiukaksi, mutta siitä huolimatta olemme prosessin edetessä tulleet siihen tulokseen, että tässä olisi ollut aihetta ja laajuutta laajemmallekin työlle. Prosessi on kokonaisuudessaan kestänyt 1,5 vuotta. Työtä on tehty opintojen ja työnteon ohessa, joka on ajoittain tuonut aikataulullisia haasteita eteemme. Erinäisistä haasteista huolimatta, olemme itse tyytyväisiä koko prosessiin ja työn tulokseen. Olemme mielestämme saavuttaneet työlle asettamamme tavoitteet ja saaneet runsaasti oppimiskokemuksia itsellemme. Olemme kokeneen tämän prosessin aikana myös itseämme kehittävää ammatillista kasvua. Olemme kehittyneet lähdekriittisyydessä sekä luotettavien lähteiden hankinnassa.

## 10.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuudella eli validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä mitata haluttua asiaa mahdollisimman tarkasti ja muuttumattomasti. Validiteettiin kuuluu myös kohteen tavoitettavuus oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Validiteettiin vaikuttavista tekijöistä kysymysten asettelu, sanamuoto ja käsitteiden ymmärrettävyys on otettava huomioon kohderyhmäkohtaisesti. (KvantiMOTV. 2008.)

Nuoret ovat haasteellinen kohderyhmä tutkimuksissa. Olemme pohtineet kyselylomakkeen muotoa, asettelua ja ymmärrettävyyttä kohderyhmää vastaavaksi. Testasimme kyselylomakkeen kahdella nuorella, jotka olivat testaushetkellä samaa ikäryhmää kohdejoukon kanssa. Aineistonkeruu kyselylomakkeella toteutettiin valvotuissa olosuhteissa oppitunnin yhteydessä, jotta vastausprosentista saataisiin hyvä ja, jotta nuoret keskittyisivät ainoastaan oman lomakkeensa täyttämiseen. Aineiston analysoinnissa olemme käyttäneet IBM SPSS Statistics 20 tilastointiohjelmaa, koska kyseinen ohjelma soveltuu parhaiten tämän tutkimuksen aineiston analysointiin.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus on toistettavissa uudelleen. (Tilastokeskus 2013.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin joh-

donmukaisuutta. Johdonmukaisuudella tarkoitetaan, että se mittaa aina samaa asiaa. Stabiilissa mittarissa eivät näy satunnaisvirheet. Satunnaisvirheiden aiheuttajina voidaan pitää esimerkiksi tutkittavan mielialaa ja olosuhteita. (KvantiMOTV 2008.)

Pidämme tätä tutkimusta luotettavana. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavaksi merkittäväksi tekijäksi nousi myös kyselylomakkeiden esitestaaminen kohderyhmän nuoria iältään vastaavilla nuorilla. Kyselylomakkeen esitestauksen avulla varmistimme kysymysten ymmärrettävyyden. Tutkimuksemme reliabiliteettia tarkastellessa olemme ottaneet huomioon kyselylomakkeen laadinnassa siten, että olemme kysyneet lomakkeessa jo olemassa olevia tottumuksia, jolloin vastaajan mieliala ei vaikuta vastaukseen. Kyselylomakkeen viimeisen osion vastauksiin oppilaiden tyytyväisyydestä terveystieteiden- ja koululiikuntatunteihin saattaa vaikuttaa vastaajan mieliala, jolloin tämä osio kyselystä ei välttämättä ole täysin reliabeeli.

Olemme myös onnistuneesti saavuttaneet tutkimukselle asetetut tavoitteet sekä vastaukset tutkimusongelmaamme ja tutkimuskysymyksiin. Osa kyselylomakkeen kysymyksistä olisi pitänyt muotoilla koskemaan urheiluseurassa harrastavia nuoria sekä nuoria, jotka eivät harrastaneet otoshetkellä urheiluseurassa. Näin olisimme saavuttaneet vertailukelpoisuuden useamman kysymyksen kohdalla.

## 10.2 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyys on otettu huomioon tutkimusta tehdessä, koska se on yksi validin tutkimuksen tunnusmerkeistä. Tutkimukseen vastaaminen oli vapaaehtoista siihen osallistuville ja he vastasivat kyselyyn täysin anonymisti. Aineistonkeruun tapahduttua kyselylomakkein, varmistettiin vielä anonymiteetin säilyminen siten, että tutkijat ja kohderyhmä eivät tavanneet missään vaiheessa tutkimusprosessia. Tutkijat hakivat tutkimukseen liittyen tutkimusluvan Salpausselän peruskoulun rehtorilta sekä Lahden kaupungin perusopetuspalveluilta. Tutkimusluvan tälle tutkimukselle myönsi Lahden kaupungin perusopetuspalveluiden opetus- ja kasvat-

johtaja. (LIITE 3.) Tutkijat saivat myös luvan käyttää Kansallisen Liikuntatutkimuksen kyselyssä sovellettua kysymysrunkoa Suomen Liikunta ja Urheilulta.

### 10.3 Tutkimuksen merkitys hoitotyölle ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksemme merkitys hoitotyölle on saada ajankohtaista tietoa kohdekoulumme nuorten vapaa-ajan liikuntatottumuksista ja liikunta-asenteista. Tutkimustulosten perusteella kohdekoululla toimiva terveydenhoitaja ja liikunnanlehtorit voivat yhdessä pyrkiä vaikuttamaan sekä ylläpitämään nuorten terveyttä edistäviä valintoja sekä liikuntamyönteisyyttä. Vaikuttamalla terveyttä edistäviin valintoihin ja liikuntamyönteisyyteen voidaan ennaltaehkäistä yhä nuorempia ikäryhmiä uhkaavia liikkumattomuudesta johtuvia sairauksia.

Jatkotutkimuksia tästä aiheesta olisi toivottavaa tehdä, koska otoksemme koskee kuitenkin vain murto-osaa Lahden seudun nuorista. Nuorten liikuntatottumuksia ja asenteita liikuntaa kohtaan on tärkeää tutkia jatkossakin, jotta nuorille voidaan tarjota eri ammattiryhmien puolesta ohjausta ja neuvontaa elämäntapavalintoihin liittyen. Tutkimalla nuorten liikkumista ja liikuntamyönteisyyttä voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa nuorten terveyteen ja terveenä pysymiseen. Tutkimusotoksia tästä aiheesta olisi hyvä olla eri ikäryhmistä sekä sellaisten koulujen oppilaista, joilla ei ole mahdollisuutta opiskella liikuntapainotteista opetussuunnitelmaa.

## LÄHTEET

## Painetut lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Nemo.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3. painos. Helsinki: WSOY.

Erwin, P. 2001. Asenteet ja niihin vaikuttaminen. Helsinki: WSOY

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hiila, H. 2005. Nuoret tarvitsevat vanhempien läsnäoloa. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Väestöliitto.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 – Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.

Janson, A & Danielsson, P. 2003. Överviktiga barn – en handbok för föräldrar och proffs. (Suom.) Bergroth, R. 2005. Painonsa arvoiset – Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki: Edita.

Kananen, J. 2008. Kvantti – Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Lagström, H. 2005. Teoksessa Janson, A. & Danielsson, P. Painonsa arvoiset – Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki: Edita.

Livingstone, S. & Haddon, L. 2009. Kids Online. Bristol: The Policy Press.

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2008. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.

Mäkijärvi, L. 2008. Aikuisen vastuu – Miten kasvatan tämän ajan lasta? Asikkala: Kirjatalo.

Nupponen, H. & Telama, R. 2002. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 – vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

## Elektroniset lähteet

Auvinen, J. 2010. Neck, shoulder and low back pain in adolescence. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Oulun yliopisto. [viitattu 13.12.2012] Saatavissa:

<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514261664/isbn9789514261664.pdf>

Fröjd, S. 2008. Isää ja äitiä tarvitaan vielä nuoruusiässäkin. Kansanterveys-lehti 4/2008. [viitattu 26.9.2012] Saatavissa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos - julkaisut:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2008/nro\\_4\\_2008/isaa\\_ja\\_aitia\\_tarvitaan\\_vielä\\_nuoruusiassakin/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2008/nro_4_2008/isaa_ja_aitia_tarvitaan_vielä_nuoruusiassakin/)

Kansallinen Liikuntatutkimus – lapset ja nuoret. 2009-2010. [viitattu 16.3.2013]

Saatavissa Suomen Liikunta ja Urheilu oppaat ja julkaisut: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/d5c2961b9e1e473c50e203243943ea8c/1363424227/application/pdf/3244994/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/d5c2961b9e1e473c50e203243943ea8c/1363424227/application/pdf/3244994/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)

Karvinen, J. & Tammelin, T. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [viitattu 30.10.2012] Saatavissa Nuori Suomi ry:n materiaalit:

[http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)

Keisu, L. 2006. Vanhempien kiintymyksen ja huolenpidon yhteys 15- vuotiaan nuoren alkoholin käyttöön. Pro-gradu tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 16.10.2012] Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12284/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006521.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12284/URN_NBN_fi_jyu-2006521.pdf?sequence=1)

Kokko, A. Perheiden aika ja ajan suhteellisuus. Pari & Perhe 2/2009. [viitattu 17.10.2012] Saatavissa Väestöliiton julkaisut:



[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/perhetutkimus/perheystavallinen-tyopaikka/tutkimuksia\\_ja\\_artikkeleita\\_tyon/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/perhetutkimus/perheystavallinen-tyopaikka/tutkimuksia_ja_artikkeleita_tyon/)

Kolo, J. 2002. Elektronisten pelien pelaaminen lasten ja nuorten keskuudessa – poikkeavatko aktiivipelaajat ja ei pelaavat toisistaan? Psykologian pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. [viitattu 23.10.2012] Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10926/jokolo.pdf?sequence=1>

KvantiMOTV. 2008. Mittaaminen: mittarin luotettavuus – validiteetti. [viitattu 24.3.2013] Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>

KvantiMOTV. 2008. Mittaaminen: mittarin luotettavuus – reliabiliteetti. [viitattu 22.4.2013] Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#reliabiliteetti>

Käypä hoito. 2009. Kohonnut verenpaine. [viitattu 5.12.2012] Saatavissa: Käypä hoito suosituksissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi04010>

Käypä hoito. 2012. Lihavuus (lapset). [viitattu 30.11.2012] Saatavissa: Käypä hoito suosituksissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034?hakusana=ylipaino>

Laakso, P. 2005. Liikunta- ja tietokoneharrastukset sekä niiden yhdistäminen Jyväskyläläisillä 5.- ja 7. luokkalaisilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos. [viitattu 23.10.2012] Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9404/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005295.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9404/URN_NBN_fi_jyu-2005295.pdf?sequence=1)

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 [viitattu 19.9.2012]. Saatavissa:

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search\[type\]=pika&search\[pika\]=lastensuojelulaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search[type]=pika&search[pika]=lastensuojelulaki)

Lehtomäki P. 2005. Tutkimus: Nuorten aikuisten elintavat huolestuttavat. SLU, Liikunnan ja Urheilun Maailma 15/2005. [viitattu 18.4.2013] Saatavissa:

[http://www.slu.fi/lum/15\\_05/jasenjarjestoille/tutkimus\\_nuorten\\_aikuisten\\_elint/](http://www.slu.fi/lum/15_05/jasenjarjestoille/tutkimus_nuorten_aikuisten_elint/)

Mattila, J. 2012. Nuori liikkujana – Pitkittäistutkimus liikunnan harrastamisen motiiveista ja nuorten kokemasta vanhempien roolista liikunnan edistäjinä. Opettajakoulutuksen pro gradu –tutkielman verkkoartikkeli. Turun yliopisto, kasvatus-tieteiden laitos. [viitattu 11.1.2013] Saatavissa:

<http://www.edu.utu.fi/laitokset/tokl/tutkimus/julkaisut/MattilaJussi.pdf>

Mäkipelto, A. 2008. Koululiikunta kasvattaa terveellisiin elintapoihin. Liikunnan ja urheilun maailma 11/2008. [viitattu 25.11.2012] Saatavissa:

[http://www.slu.fi/lum/numero\\_11\\_2008/jarjestot\\_toimivat/arto\\_makipelto\\_koululiikunta\\_kas/](http://www.slu.fi/lum/numero_11_2008/jarjestot_toimivat/arto_makipelto_koululiikunta_kas/)

Nuorisolaki 27.1.2006/72 [viitattu 19.9.2012]. Saatavissa:

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072?search\[type\]=pika&search\[pika\]=nuorisolaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072?search[type]=pika&search[pika]=nuorisolaki)

Nuori Suomi. 2012. Lasten liikunnan suositus: Vähintään kaksi tuntia liikuntaa.

Joka päivä. [viitattu 25.10.2012] Saatavissa Nuori Suomi ry:n materiaalit:

<http://www.nuorisuomi.fi/lasten-liikunta>

Nuori Suomi. 2012. Lepo. [viitattu 16.10.2012] Saatavissa Nuori Suomi ry:n materiaalit: <http://www.nuorisuomi.fi/lepo>

Nuori Suomi. 2013. Ravinto. [viitattu 1.4.2013] Saatavissa:

<http://www.nuorisuomi.fi/ravinto>

Nuori suomi. 2012. Urheilulliset elämäntavat – Päähteettömyys. [viitattu 30.10.2012] Saatavissa Nuori Suomi ry:n materiaalit:  
[http://www.nuorisuomi.fi/paihteettomyys\\_](http://www.nuorisuomi.fi/paihteettomyys_)

Opetusministeriö 2008. Kouluikäiset liikkumaan pari tuntia päivässä. Verkkolehti 2/2008. [viitattu 16.10.2012] Saatavissa:  
<http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2008/0702/liikuntasuositus.html>

Packalén, L. 2007. Terveysliikuntastrategia. Lahden sivistystoimiala liikuntapalvelut – Sosiaali- ja terveystoimi. [viitattu 29.10.2012] Saatavissa:  
[http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/076E5D67A2FE232EC22573330027C2C7/\\$file/Terveysliikuntastrategia%2007.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/076E5D67A2FE232EC22573330027C2C7/$file/Terveysliikuntastrategia%2007.pdf)

Saarenpää-Heikkilä, O. Koululaisten uniongelmiä voidaan ehkäistä ennalta. Suomen Lääkärilehti 1-2/2009. [viitattu 16.10.2012] Saatavissa:  
<http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL12009-saarenpaa-heikkila.pdf>

Suomen Diabetesliitto. 2012. Tietoa diabeteksestä – nuoret. Diabetestietoa - verkkomateriaalit. [viitattu 13.12.2012] Saatavissa:  
<http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/nuoret>

Suomen Lääkärilehti. 2007. Pitkäaikaiset tule-sairaudet ovat vähentyneet. Suomen Lääkärilehti uutinen 11/2007. [viitattu 13.12.2012] Saatavissa:  
[http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news\\_id=5277/type=1](http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=5277/type=1)

Paananen, M. 2011. Nuorten psyykkiset ongelmat ja huonot elintavat ovat yhteydessä monikipuisuuteen. Suomen Lääkärilehti. [viitattu 31.3.2013] Saatavissa:  
[http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news\\_id=11330/type=1](http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=11330/type=1)

Suomen Reumaliitto. 2012. Tule-sairauksien esittely. Tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnin tietopankki. [viitattu 13.12.2012] Saatavissa: <http://www.tule-tietopankki.fi/mika-tule-s/tule-sairauksien-esittely/>

Suomen Sydänliitto ry. 2012. Krooninen sepelvaltimotauti. Sydänsairaudet - verkkomateriaalit. [viitattu 5.12.2012] Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/krooninen-sepelvaltimotauti>

Suomen Sydänliitto ry. 2012. Lapsen liikunnan vaikutukset. Voi hyvin - verkkomateriaalit. [viitattu 29.10.2012] Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/liikunnan-vaikutukset-lapselle1>

Suomen Sydänliitto ry. 2012. Normaali – ja kohonnut verenpaine. Riskitekijät – verkkomateriaalit. [viitattu 5.12.2012] Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/normaali-ja-kohonnut-verenpaine>

Suomen Sydänliitto ry. 2013. Oikopolut – Tilastot ja sanasto. [viitattu 31.3.2013] Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/tilastot-ja-sanasto>

Suomen Sydänliitto ry. 2012. Sepelvaltimotauti. Sydänsairaudet – verkkomateriaalit. [viitattu 30.11.2012] Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/sepelvaltimotauti>

Suomen Sydänliitto ry. 2012. Sepelvaltimotautikohtaus. Sydänsairaudet - verkkomateriaalit. [viitattu 5.12.2012] Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/sepelvaltimotautikohtaus>

Suomi.fi. 2012. Nuoret palautuvat tietokonepelien pelaamisesta huonosti. [viitattu 23.10.2012] Saatavissa Suomi.fi –sivuston uutisarkistossa: [http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ajankohtaista/uutisarkisto/nuoret\\_palautuvat\\_tietokonepelien\\_pelaamisesta\\_huonosti/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ajankohtaista/uutisarkisto/nuoret_palautuvat_tietokonepelien_pelaamisesta_huonosti/index.html)

Tacke, U. 2007. Nuorten päihteidenkäyttö. Teoksessa Therapia Fennica, 2007. [viitattu 22.4.2013] Saatavissa: [http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten\\_p%C3%A4ihteidenk%C3%A4ytt%C3%B6](http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_p%C3%A4ihteidenk%C3%A4ytt%C3%B6)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2007. Tietoa terveydestä – Päihderiippuvuus. [viitattu 30.10.2012] Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/)

The Lancet. 2012. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. The Lancet 6/2012. [viitattu 27.11.2012] Saatavissa:

<http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2812%2960816-2/fulltext>

Tilastokeskus. 2013. Tietoa tilastoista – reliabiliteetti. [viitattu 22.4.2013] Saatavissa: <http://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>

UKK-istituutti. 2012. Terve Koululainen – Liikkeellä ilman kolhuja. Liikuntasuositukset. [viitattu 29.10.2012] Saatavissa Terve Koululainen tietokannassa:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset>

UKK-istituutti. 2012. Terve Koululainen – Liikkeellä ilman kolhuja. Liikunnan vaikutukset. [viitattu 29.10.2012] Saatavissa Terve Koululainen tietokannassa:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

Vakkila, J. 2005. Lasten ja nuorten ravinto- ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveydentilaan vielä aikuisenakin. [viitattu 11.1.2013] Saatavissa Lääkärikeskus Mehiläinen Oy – artikkelit: <http://www.mehilainen.fi/lasten-ja-nuorten-ravinto-ja-liikuntatottumukset-vaikuttavat-terveydentilaan-viel%C3%A4-aikuisenakin>

Väestöliitto 2012. Perhebarometri: miten lapsiperhe käyttää aikansa. Lehdistöiedote 1/2012. [viitattu 16.10.2012] Saatavissa

<http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=1473132>

## LIITE 1. Kyselylomake

Hei!

Olethan ystävällinen ja vastaat kyselyymme, joka koskee nuorten liikuntatottumuksia ja asenteita. Tämä kysely on suunnattu kahdeksaluokkalaisille nuorille. Lue kysymykset huolella ja rastita Sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Sukupuoli

tyttö ☐

poika ☐

2. Opiskelen

liikuntaluokalla ☐

normaaliluokalla ☐

3. Harrastatko liikuntaa tai urheilua?

kyllä ☐

en ☐

4. Harrastatko liikuntaa tai urheilua? (voit rastittaa myös useamman vaihtoehdon)

urheiluseurassa ☐

koulun urheilukerhossa ☐

omatoimisesti yksin ☐

omatoimisesti kavereiden kanssa ☐

jossain muualla, missä? \_\_\_\_\_

5. Harrastan liikuntaa tai urheilua viikossa

0 kertaa ☐

1-2 kertaa ☐

2-3 kertaa ☐

3-4 kertaa ☐

enemmän kuin 4 kertaa viikossa ☐

## VASTAA, JOS ET HARRASTA URHEILUSEURASSA

### Haluaisitko harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

kyllä ☐

en ☐

### Kuinka monta kertaa viikossa haluaisit harrastaa, jos olisit urheiluseurassa?

En osaa sanoa ☐ kerran viikossa ☐ 2 kertaa viikossa ☐ 3 kertaa viikossa ☐

yli 3 kertaa viikossa ☐

**HUOM! JOS ET HARRASTA URHEILUSEURASSA, VOIT SIIRTYÄ VASTAAMAAN  
KAIKKI VASTAAVAT- OSIOON VIIMEISELLE SIVULLE**

## VASTAA, JOS HARRASTAT URHEILUSEURASSA

### Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

0 kertaa ☐ 1-2 kertaa ☐ 2-3 kertaa ☐ 3-4 kertaa ☐

### Kuinka montaa eri lajia harrastat?

yhtä lajia ☐ kahta lajia ☐ kolmea lajia ☐ neljää lajia ☐ en mitään lajia ☐

### Mitä liikunta- tai urheilulajeja harrastat?

---

### Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilua viikossa urheiluseuratoiminnan ulkopuolella?

0 kertaa ☐ 1-2 kertaa ☐ 2-3 kertaa ☐ 3-4 kertaa ☐



Kuinka monta kertaa haluaisit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseuratoiminnan ulkopuolella? (esim. kaveriporukassa)

0 kertaa ☐ kerran viikossa ☐ 2 kertaa viikossa ☐ 3 kertaa tai useammin viikossa ☐

Kuinka monta kertaa viikossa haluaisit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

kerran viikossa ☐ 2 kertaa viikossa ☐ 3 kertaa tai useammin viikossa ☐

## KAIKKI VASTAAVAT

### 6. Olen saanut riittävästi tietoa koulussa seuraavista terveyteen vaikuttavista tekijöistä viimeisen vuoden aikana

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
1. liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ravinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. liikkumattomuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. tupakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. alkoholi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. huumeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 7. Koululiikuntatunneilla on mielestäni annettu mahdollisuus tutustua eri urheilulajeihin

täysin samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ jokseenkin eri mieltä ☐

täysin eri mieltä ☐

### 8. Mihin urheilulajeihin haluaisit tulevaisuudessa tutustua?

---

### 9. Koululiikuntatuntien määrää tulisi lisätä

täysin samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ jokseenkin eri mieltä ☐

täysin eri mieltä ☐

### 10. Kuinka koulun liikuntatunteja voisi kehittää?

---

KIITOS 😊

## LIITE 2. Saatekirje

Hei,

Ohessa ovat kyselylomakkeet Salpausselän koulun kahdeksaluokkala-  
sille. Kyselylomake on osa opinnäytetyötä, jota tekevät sairaanhoitaja  
(AMK) opiskelijat Niina Heikkinen ja Kati Häkkänen Lahden Ammatti-  
korkeakoulusta. Salpausselän koulu toimii opinnäytetyömme yhteistyö-  
kumppanina.

Kysely koskee nuorten liikuntatottumuksia ja asenteita.

Kyselyyn vastataan täysin anonyymisti.

Jakaisitteko ystävällisesti kyselylomakkeen oppilaiden täytettäväksi  
sekä keräisitte ja lajittelisitte lomakkeet luokittain, pinoihin.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Niina Heikkinen ja Kati Häkkänen

Lahden Ammattikorkeakoulu

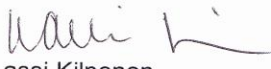
## LIITE 3. Tutkimuslupa



**Lahden kaupunki**  
Sivistystoimiala/Perusopetuspalvelut  
Opetus- ja kasvatusjohtaja

**VIRANHALTIJAPÄÄTÖS**

17.09.2012/998 §

<b>Asianumero</b>	D/236/13.00.00.00/2011
<b>Päätöslaji</b>	Tutkimuslupa
<b>Otsikko</b>	<b>Tutkimusluvan myöntäminen opinnäytetyöhön koskien nuorten liikuntatottumuksia ja asenteita</b>
<b>Päätöspäätös</b>	Sairaanhoitajaopiskelijat (amk) Niina Heikkinen ja Kati Häkkänen ovat lähettäneet tutkimuslupahakemuksen opinnäytetyötä varten tehtävästä tutkimuksesta, jonka tarkoituksena on tutkia nuorten liikuntatottumuksia ja asenteita liikkumiseen. Otoksen kohteena on Salpausselän peruskoulun 8.-luokkalaisten.
<b>Päätös</b>	Päätin myöntää Niina Heikkiselle ja Kati Häkkäselä luvan tutkimuksen tekemiseen edellyttäen, että asiasta on sovittu tutkimuksen kohteena olevan Salpausselän peruskoulun rehtorin kanssa.
<b>Lisätietojen antaja</b>	Opetus- ja kasvatusjohtaja Lassi Kilponen, puh. 044 716 1328
<b>Peruste</b>	sivistystoimialan toimintasääntö § 12 (toimivallan jatkoedegoinnin ja vastuun kuvaus)
<b>Nähtävänäoloaika</b>	26.09.2012
<b>Nähtävänäolopaikka</b>	Sivistystoimiala/Hallinto- ja tukipalvelut, Vesijärvenkatu 11 A, 15150 Lahti
<b>Muutoksenhaku</b>	Oikaisuvaatimus
<b>Saaja</b>	<u>Niina Heikkinen ja Kati Häkkänen</u> , Kaviokatu 2-4 F 79, 15830 Lahti
<b>Tiedoksi</b>	Salpausselän peruskoulun rehtori
<b>Asiakirjat</b>	
<b>Liitteet</b>	
<b>Allekirjoitus</b>	 Lassi Kilponen Opetus- ja kasvatusjohtaja

2(2)

**OIKAISUVAATIMUSOHJEET****Liitetään viranhaltijan päätökseen****Lahden kaupunki**Viranomaisen:  
Opetus- ja kasvatusjohtaja**Kunnallisasiat**Päivämäärä:  
17.09.2012Pykälä:  
998**Oikaisuvaatimusoikeus**

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

**Muutoksenhakukielto**

Oikaisuvaatimusta ei saa tehdä päätöksistä, jotka koskevat virka- tai työehtosopimuksen tulkintaa tai soveltamista (KvesL 26 §).

**Oikaisuvaatimusviranomainen**

Viranomaisen, jolle oikaisuvaatimus tehdään ja sen yhteystiedot:

<b>Toimielin:</b>	<b>Sivistyslautakunta</b>
<b>Postiosoite:</b>	<b>PL 141, 15141 LAHTI</b>
<b>Käyntiosoite:</b>	<b>Vesijärvenkatu 11 A, 3. kerros</b>
<b>Puh.:</b>	<b>(03) 814 11</b>
<b>Faksi:</b>	<b>(03) 814 4000</b>
<b>Sähköpostiosoite:</b>	<b>sivistystoimiala@lahti.fi</b>
<b>Aukioloaika:</b>	<b>8-15</b>

**Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen**

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista ennen viraston aukioloajan päättymistä riippumatta tavasta, jolla se toimitetaan. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana. Oikaisuvaatimusaika taloudellisin ja tuotannollisin perustein tehdystä irtisanomisesta koskevasta päätöksestä alkaa kulua vasta irtisanomisan päättymisestä.

**Pöytäkirjan nähtäväksi asettaminen**

Pvm: 26.09.2012

**Kuntalain 92 §:n 1 momentin mukainen erityistiedoksianto asianosaiselle**

Asianosainen: Niina Heikkinen ja Kati Häkkinen

☒ Lähetytiedoksi kirjeellä, joka on annettu postin kuljettavaksi, pvm: 17.9.2012  
(kuntalaki 95 §) Tiedoksiantaja: Heli Piira☐ Luovutettu asianosaiselle  
Paikka ja pvm:☐ Muulla tavoin, miten

Vastaanottajan allekirjoitus

**Oikaisuvaatimuksen sisältö**

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen sekä sen tekijä ja yhteystiedot.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle oikaisuvaatimusajan kuluessa ennen sen viimeisen päivän virka-ajan päättymistä riippumatta tavasta, jolla se toimitetaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joulutai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen toimittaa ensimmäisenä sen jälkeisenä arkipäivänä.

Omalla vastuulla oikaisuvaatimuksen voi lähettää postitse tai lähetin välityksellä. Postiin oikaisuvaatimus on jätettävä niin ajoissa, että se ehtii perille oikaisuvaatimusajan viimeisenä päivänä ennen viraston aukioloajan päättymistä.